

## Psychosoziale Einflüsse

Seit langem in stabiler Beziehung		+10	
Nur kurze Beziehungen		-6	
Keine engen Freunde		-10	
Befriedigendes Sexualleben		+4	
Unbefriedigendes Sexualleben		-10	
Kinder unter 18 Jahren (zu Hause lebend)		+2	
- 1 Punkt für jede 5-Jahres-Periode, die Sie allein leben			
+ 1 Punkt für jeden engen Freund			
Ich bin sozial helfend aktiv (privat oder in einer Organisation)		+2	
Mein berufliches Arbeitsumfeld ist positiv		+2	
<b>Gewohnheiten</b>			
Regelmässige Tagesroutine		+3	
Keine regelmässige Tagesroutine und oft Stress und Hektik		-10	
Anzahl der Durchschlafstunden weniger als 5		-7	
Anzahl der Durchschlafstunden 6-8		+5	
Anzahl der Durchschlafstunden 9-12		-7	
Keine feste Schlafenszeit		-5	
-2 Punkte für jede Arbeitsstunde, die Sie länger als 40 Std./Woche arbeiten			
Jahresurlaub weniger als 14 Tage		-5	
Regelmässiger Jahresurlaub über 14 Tage		+5	
Keinen Urlaub in den letzten 2 Jahren		-10	
Regelmässiges Yoga, Aikido, Tai Chi, oder andere meditative Übungen		+7	
Regelmässige Beschäftigung mit der Natur oder mit Geisteswissenschaften		+3	
<b>j) Punktzahl</b>			

## Emotionale Stressfaktoren

N = nie      S = selten      M = manchmal      I = immer				
	N	S	M	I
Fröhlichkeit	-2	-1	+1	+2
Geniesse Zeit mit Freunden und Familie	-2	-1	+1	+2
Fühle mich im persönlichen Leben sicher	-2	-1	+1	+2
Lebe finanziell sicher	-2	-1	+1	+2
Habe Ziele	-2	-1	+1	+2
Habe Hobbys	-2	-1	+1	+2
Habe ausreichende Erholung	-2	-1	+1	+2
Kann meine Gefühle ausdrücken	-2	-1	+1	+2
Lache viel und gerne	-2	-1	+1	+2
Denke positiv an die Zukunft	-2	-1	+1	+2
Habe viele Sorgen	+2	+1	-1	-2
Fühle mich angespannt und gereizt	+2	+1	-1	-2
Fühle mich einsam	+2	+1	-1	-2
Ärgere mich über Dinge, die ich nicht kontrollieren kann	+2	+1	-1	-2
Habe Angst vor der Zukunft	+2	+1	-1	-2

## Unfallverhütung und Sicherheit

Fahre immer mit Sicherheitsgurt		+1	
Trinke nie am Steuer, fahre nie mit jemandem der getrunken hat		+1	
Fahre 10.000–20.000 km pro Jahr		0	
Fahre mehr als 20.000 km pro Jahr		-1	
Fahre nur in Autos, wo nicht geraucht wird		+1	
Benutze bei intensiver Sonnenstrahlung immer eine Sonnenbrille		+1	
Ich fahre einen alten Kleinwagen		-1	
Ich fahre Motorrad ohne ausreichende Schutzkleidung		-1	
<b>k) Punktzahl</b>			

*****			
<b>Gesamtpunktzahl:</b>			