

TESTI 3 Stressaavat elämäalueet

Arvioi omat haasteesi **yhdellä rastilla**. Rastita pääotsikoiden 1-8 väliltä alakohdista kaikki, jotka ovat sinulle todellisia haasteita tällä hetkellä tai viime aikoina.

1. TERVEYS

Unettomuus, unen määrä ja laatu
Paino-ongelmat
Väsymys, uupumus
Krooniset fyysiset vaivat
Loukkaantumiset, vammat
Vaikea nousta aamuisin
Huono ruokavalio
Syömishäiriö
Altis sairastumisille
Allergiat
Kielletyt aineet
Piristeet
Kipu- ja muut lääkkeet
Päihteet/nuuska
Ylikunto/ylirasitustila
Huono kunto tavoitteisiin nähden

2. TALOUDELLINEN TILANNE

Vaikea saada rahat riittämään
Suuret velat
Odottamattomia menoja
Tuen taloudellisesti muitakin
Sopimus perustuu bonuksiin
Koen olevani alipalkattu
Palkanmaksu myöhässä

3. ASUMINEN

Huonot olosuhteet
Vieras paikkakunta
Jatkuva paikkakunnan vaihtaminen
Pitkät välimatkat, huonot liikenneyhteydet
Perhe muualla

Ystävät muualla

4. **TYÖ/URHEILU/OPISKELU**

Pelaaminen ei tunnu mielekkäältä
Oma roolini on joukkueessa väärä
Halusin muualla, olen väärässä paikassa
Mietin unelmaani, joka on muualla
Opiskelun ja urheilun yhdistäminen vaikeaa
Kiirettä ja stressiä
Ei riittävää osaamista tai kokemusta
Pelko oman paikan menettämisestä
Vaikea lunastaa oma paikka
Työttömyyttä
Huonot harjoitteluolosuhteet
Liian vähän vapauksia
Ammattitaidoton valmentaja
Ammattitaidoton tj
Ammattitaidoton agentti
Valmentaja vaihtuu liian usein

5. **PSYKOLOGISET**

Huonot tavat
Suurpiirteisyys tai perfektionismi
Ei realistista kuvaa omista heikkouksista ja vahvuuksista
Ongelmia tavoitteiden asettamisessa ja toteuttamisessa
Ei työkaluja keskittymiskyvyn parantamiseksi
Ei työkaluja jännitystilanteisiin
Syytän itseäni
Syytän toisia
En luota itseeni ja taitoihini
Jännitän kilpailutilanteissa
Valmentaja ei tue tarpeeksi
Muut pelaajat eivät tue tarpeeksi
Negatiivisia ajatuksia liian paljon
Motivaatio ei riitä
Masennusta, ahdistusta, hermostumista, turhautumista
Voimakkaat negatiiviset tunteet
Äkkipikaisuus
En voi jostain syystä olla oma itseni
Omat ja toisten odotukset liian kovia
En saa tarpeeksi tukea muilta
En kestä kritiikkiä

Vaikea toimia ryhmässä/joukkueessa
En pääse yli epäonnistumisesta
Jään liiaksi kiinni hyvään suoritukseen
Julkisuus tai ulkopuolisten odotukset stressaa

6. VAPAA-AIKA

Liian vähän vapaa-aikaa
Liian paljon vapaa-aikaa
Vapaa-ajan paheet

7. SOSIAALISET SUHTEET

Arkuus tai ujous
Pelkään muiden mielipiteitä
En uskalla olla oma itseni joukkueessa
Liian vähän ystäviä
Liian vähän kontaktia vastakkaiseen sukupuoleen
En luota valmentajaani
Ongelmia esimiehen/valmentajan kanssa
Ongelmia ryhmän/joukkueen sisällä
Yksinäisyys
Kumppanin luoma paine
Vaikea tulla toimeen joidenkin kanssa
Parisuhdeongelmia
Ulkopuolinen olo

8. PERHE

Perhe painostaa tai ei tue tarpeeksi
Ei perhettä
Ongelmia perheen sisällä
Ulkopuolisia suhteita
Perhe kaukana

MUUTA:

(Voit tehdä tähän omia lisäyksiäsi.)

LOPUKSI:

Kuinka monta kohtaa rastitit?

Keskittyvätkö rastit tietyille sektoreille (esim. terveys)?

Onko haasteita enemmän vai vähemmän kuin odotit?

Olitko niistä jo tietoinen?

Pärjäätkö haasteidesi kanssa vai haluaisitko joltain suunnalta apua tai lisätukea?

HUOM. Kuukauden tai kolmen kuukauden päästä painopisteesi tässä testissä voivat olla jo muualla tilanteiden, voimavarojesi ja näkökulmasi muuttuessa. Tartu silti haasteelliselta näyttävään tilanteeseen aina riittävän nopeasti.