

### Beispiel für die persönliche Problemliste

Anforderung / Problem	Beschreibung	Wie viel Kraft kostet das Problem / die Anforderung?			Als wie schwierig schätze ich ungefähr die Lösung des Problems ein?		
		Mittel	Viel	Sehr viel	Leicht	Mittel	Schwierig
Zu viel Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- häufig über 55 Stunden in der Woche</li> <li>- Chef gibt immer neue Aufgaben</li> <li>- Kollegen arbeiten ebenfalls Tag und Nacht</li> </ul>			X			X
Kaum ein freies Wochenende	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Immer unterwegs bei Freunden und Familie</li> <li>- Teilweise erhebliche Fahrerei und Übernachtung auswärts</li> </ul>		X			X	
Stress mit Kollegin Klause	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reagiert aggressiv auf meine Vorschläge</li> <li>- Macht ihre Arbeit nur teilweise</li> </ul>	X				X	
Zusätzliche Belastung im Haushalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oft bin ich ziemlich genervt, wenn ich nach Feierabend oder am Wochenende auch noch putzen muss</li> </ul>	X			X		