



EINFACHER STRESSFRAGEBOGEN – ZUR SELBSTREFLEXION

Der Fragebogen nennt stress-auslösende Faktoren und ermöglicht ihre subjektive Bewertung. Sie können Faktoren, die Ihnen wichtig sind, ergänzen.

Der Fragebogen ist ein einfaches Grobanalyse-Instrument. Sind die Ergebnisse bedenklich, empfiehlt es sich, Fachleute im Betrieb, z.B. den Betriebsarzt, hinzuzuziehen. Mit ihrer Hilfe und den Vorgesetzten lassen sich gemeinsam Stressfaktoren reduzieren.

Anleitung zum Fragebogen

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die einzelnen Punkte zu betrachten.
- Prüfen Sie, wieweit die Aussagen auf Sie, Ihre Gewohnheiten und die Bedingungen, unter denen Sie arbeiten, zutreffen.
- Entscheiden Sie, *wie häufig* die Situation bei Ihnen auftritt und *wie unangenehm* sie Ihnen ist.
- Setzen Sie ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und multiplizieren Sie Werte für *Häufigkeit* und *Bewertung* miteinander.
- Tragen Sie die Summe in die Spalte Ergebnis ein.
- Wiederholen Sie Ihre Selbstanalyse nach einigen Wochen und vergleichen Sie die Ergebnisse.

Die Auswertung

In diesem Test sind 25 mögliche Stressoren aufgelistet. Vielleicht fallen Ihnen weitere, spezifische Stressoren in Ihrem Arbeitsbereich ein?

Der Höchstwert bei der Auswertung (mit 25 Stressoren) beträgt 225 (alle Faktoren sind sehr oft stark störend), der niedrigste Wert beträgt Null.

Als grobe Orientierung gilt:

0 – 25 Punkte	weist auf gute Stabilität und Balance hin. Weiter so!
26 – 50 Punkte	weist auf erhöhte Stressbelastung(en) hin. Gezielt für Entspannung und Ausgleich sorgen!
51 Punkte und mehr	weist auf hohes Stresslevel hin. Wichtig: organisieren Sie sich Unterstützung, nutzen Sie Angebote zur Stressbewältigung, sorgen Sie für Entspannung und Ausgleich. Informieren Sie Ihre Vorgesetzten wenn möglich.

Grundsätzlich gilt: **Je höher das Endergebnis, umso größer ist die Stressbelastung und umso wichtiger sind Maßnahmen für eine gelingende Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen!**

Stressvorbeugung



FRAGEBOGEN STRESSBELASTUNG

Mögliche Stressoren	Häufigkeit x Bewertung								= Belastung
	nie	Manchmal	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termindruck									
Zeitnot, Hetze									
Dienstreisen									
Ungenauere, widersprüchliche Anweisungen/ Vorgaben									
hohe Verantwortung									
Aufstiegswettbewerb, Konkurrenzdruck									
Konflikte mit Kolleg/innen									
Konflikte Mitarbeiter/innen									
Ärger mit Chef/in									
Ärger mit Kunden									
Ungerechtfertigte Kritik an mir									
dauerndes Telefonklingeln und andere Störungen									
Informationsüberflutung									
neuer Aufgaben- oder Verantwortungsbereich									
Lärm									
hochkomplexe Anforderungen									
Anruf von Vorgesetzten									
Auto fahren in Stoßzeiten									
Rauchen									
Alkoholgenuss									
Bewegungsmangel									
hohe Eigenansprüche									
mangelhafte Unterstützung									
fehlende Vorbereitung									
eingeschränkter Handlungs- und Entscheidungsspielraum									
...									
Endergebnis									