

Stress am Arbeitsplatz  
**Signale und Ursachen**  
Stress-Check für mich

(Version 04.2014)

Mit dem Stress-Check nehmen Sie eine persönliche Standortbestimmung vor. Sie erhalten ein Bild über Ihre Stressbelastung im Vergleich zu anderen und erfahren mehr über Ihre Stressquellen.

Die Ergebnisse können Sie als Grundlage verwenden, um eventuelle Massnahmen zum Abbau von Stress einzuleiten.

Sie können den Stress-Check auch online unter [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) bearbeiten.

## Stress-Signale

Welche der aufgelisteten Stress-Signale haben Sie bei sich selber in den **letzten drei Monaten** in welchem Ausmass wahrgenommen, im Arbeits- und/oder im Privatleben?

| <b>Körperliche Ebene</b><br>In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen: | praktisch nie | selten, d.h. etwa einmal pro Monat | manchmal, d.h. etwa einmal pro | häufig, d.h. mehrmals pro Woche | dauernd |
|--|---------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------|
| Ich schwitze ohne ersichtlichen Grund  | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen   | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme  | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich habe Kopfschmerzen   | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich habe Kreislaufprobleme (Blutdruck, Puls)   | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich bin rasch erschöpft  | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich bin generell müde  | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich schlafe schlecht ein oder durch  | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |

| <b>Psychische/emotionale Ebene</b><br>In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen: | praktisch nie | selten, d.h. etwa einmal pro Monat | manchmal, d.h. etwa einmal pro | häufig, d.h. mehrmals pro Woche | dauernd |
|--|---------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------|
| Ich fühle mich niedergeschlagen, deprimiert  | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich zweifle an mir selber  | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich bin nervös, gereizt  | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich reagiere überempfindlich   | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |
| Ich fühle mich nutzlos   | 1             | 2                                  | 3                              | 4                               | 5       |

**Geistige Ebene**

In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen:

|                                | praktisch nie | selten, d.h. etwa einmal pro Monat | manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche | häufig, d.h. mehrmals pro Woche | dauernd |
|--------------------------------|---------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------|
| Ich bin unkonzentriert         | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich vergesse Dinge             | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich habe Mühe mit Neuem        | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich entscheide mich nur schwer | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |

**Verhaltensebene**

In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen:

|   | praktisch nie | selten, d.h. etwa einmal pro Monat | manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche | häufig, d.h. mehrmals pro Woche | dauernd |
|---|---------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------|
| Ich vernachlässige meine sozialen Beziehungen                         | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich mache keine Pausen während der Arbeit                             | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich mache unnötige Fehler   | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich esse unregelmässig  | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich bin in Unfälle oder Beinaheunfälle verwickelt                     | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich muss mehr Energie aufwenden, um die Leistung aufrecht zu erhalten | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich betätige mich regelmässig körperlich                              | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich gehe nicht zur Arbeit   | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich mache mir keine Pläne mehr/denke nur noch an die nächste Arbeit   | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |
| Ich möchte die Stelle wechseln  | 1             | 2                                  | 3                                    | 4                               | 5       |

## Stress-Ursachen

Stress kann verschiedene mögliche Ursachen haben, die zum Teil auch miteinander wirken und sich gegenseitig beeinflussen. Beurteilen Sie die folgenden Aussagen auf einer Skala von «trifft nicht zu» bis zu «trifft sehr zu».

|  | trifft nicht zu | trifft wenig zu | trifft teilweise zu | trifft ziemlich zu | trifft sehr zu |
|--|-----------------|-----------------|---------------------|--------------------|----------------|
| <b>Ursachen im Arbeits-/Berufsleben</b>  |                 |                 |                     |                    |                |
| Wie sehr treffen folgende Aussagen auf Sie zu?   |                 |                 |                     |                    |                |
| Die Arbeitsmenge ist erdrückend (nicht einfach viel Arbeit!)   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Für seriöse Planung und Organisation der Arbeit fehlt mir die Zeit   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Die mir gestellten Ziele und Aufgaben überfordern mich fachlich  | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich empfinde meine Arbeit als langweilig   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Meine Arbeit entspricht nicht meinen eigentlichen Interessen und Neigungen   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich erlebe zu viel Routine, es fehlt die Herausforderung   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich habe keinen Einfluss auf die Planung und Gestaltung meiner Arbeit  | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Meine Arbeit besteht aus isolierten Arbeitsschritten, ist nicht ein abgerundetes Ganzes                                      | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich habe zu wenig Entscheidungsfreiheit  | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich erhalte keine Unterstützung, wenn ich sie brauche  | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Es gibt ungelöste Spannungen und Konflikte   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Meine Vorgesetzten kommunizieren nur «von oben nach unten». Meine Vorschläge, Anregungen, Kritik werden nicht ernst genommen | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich bekomme kein echtes Feedback (fehlende Anerkennung und mangelnde konstruktive Kritik)                                    | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich kann meine Entwicklung/Laufbahn nicht selber beeinflussen  | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich arbeite unter schlechten äusseren Arbeitsbedingungen   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Ich werde in meiner Arbeit häufig gestört  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mein privates Leben kommt verursacht durch die berufliche Beanspruchung zu kurz, die Balance zwischen Beruf und Privatleben gelingt mir schlecht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  | trifft nicht zu | trifft wenig zu | trifft teilweise zu | trifft ziemlich zu | trifft sehr zu |
|--|-----------------|-----------------|---------------------|--------------------|----------------|
| <b>Ursachen im Privatleben, generelle Ursachen</b>   |                 |                 |                     |                    |                |
| Wie sehr treffen folgende Aussagen auf Sie zu?   |                 |                 |                     |                    |                |
| Mich belastet der Verlust eines/einer Angehörigen  | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Mich belastet eine Trennung von einem Partner/einer Partnerin  | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Mich belastet eine schwere eigene Krankheit  | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Mich belastet eine schwere Krankheit in meinem persönlichen Umfeld   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Mich belasten finanzielle Probleme   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Mich beschäftigen Beziehungsprobleme mit Familienangehörigen   | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |
| Ich habe keinen Gesprächspartner / keine Gesprächspartnerin, mit dem / der ich offen über meine echten Probleme reden kann | 1               | 2               | 3                   | 4                  | 5              |

## Folgerungen

Beantworten Sie abschliessend die folgenden Fragen:

Wie stark ist Ihr berufliches und privates Leben von negativem, belastendem Stress betroffen?

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | nicht betroffen     |
| 2 | wenig betroffen     |
| 3 | teilweise betroffen |
| 4 | ziemlich betroffen  |
| 5 | sehr betroffen      |

Falls Sie negativen Stress betroffen sind: Erleben Sie die negativen Stressauswirkungen deutlicher im Privat- oder Berufsleben?

- |   |  |
|---|--|
| 1 | ausschliesslich im Privatleben               |
| 2 | mehrheitlich im Privatleben                  |
| 3 | gleichermassen im Privat- wie im Berufsleben |
| 4 | mehrheitlich im Berufsleben                  |
| 5 | ausschliesslich im Berufsleben               |

Falls Sie negativen Stress betroffen sind: Als wie wichtig erachten Sie die Massnahmen zum Stressabbau für Sie persönlich?

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1 | völlig unwichtig         |
| 2 | unwichtig                |
| 3 | ziemlich unwichtig       |
| 4 | teils-teils              |
| 5 | ziemlich wichtig         |
| 6 | sehr wichtig             |
| 7 | ausserordentlich wichtig |