

## Stress am Arbeitsplatz

### **Signale und Ursachen**

## Stress-Check für Unternehmen

(Version 04.2014)

Prüfen Sie mit dem Stress-Check, ob es Anzeichen von Stress in Ihrem Führungsbereich gibt. Je mehr und je häufiger Sie die aufgelisteten Stress-Signale und Stress-Ursachen bei Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beobachten, desto deutlichere Hinweise für Stress liegen vor.

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

## Stress-Signale

Welche der aufgelisteten Stress-Signale haben Sie an Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen in Ihrem Führungs- oder Verantwortungsbereich in den letzten drei Monaten beobachtet?

Notieren Sie für sich, bei welchen Einzelpersonen oder Gruppen Ihnen die Signale besonders aufgefallen sind.

<b>In den letzten drei Monaten habe ich die folgenden Signale bei meinen Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen beobachtet:</b>	praktisch nie	selten, d.h. etwa einmal pro Monat	manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche	Häufig, d.h. mehrmals pro Woche	dauernd
Sie klagen über Gesundheitsstörungen wie Kopfschmerzen, Magenprobleme, etc.	1	2	3	4	5
Sie wirken lustlos, ohne Engagement.	1	2	3	4	5
Sie isolieren sich voneinander.	1	2	3	4	5
Sie reagieren ungeduldig, gereizt.	1	2	3	4	5
Sie verhalten sich offen aggressiv.	1	2	3	4	5
Sie verhalten sich verdeckt aggressiv.	1	2	3	4	5
Sie arbeiten schlecht zusammen.	1	2	3	4	5
Sie fügen sich nicht in das Team ein.	1	2	3	4	5
Sie erbringen ungenügende Leistungen.	1	2	3	4	5
Sie konsumieren Drogen (Alkohol, weiche Drogen, harte Drogen).	1	2	3	4	5
Sie fehlen wegen Krankheit.	1	2	3	4	5
Sie produzieren Arbeitsunfälle und Beinaheunfälle.	1	2	3	4	5
Sie verursachen Betriebsstörungen.	1	2	3	4	5
Sie verursachen Kundenreklamationen.	1	2	3	4	5
Sie kündigen.	1	2	3	4	5

Je häufiger sich Ihre Einschätzungen in den Kolonnen 3, 4 oder 5 befinden, desto deutlicher weisen die Signale auf Stress hin.

## 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".

<b>Mögliche Stress-Ursachen für die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen in der Arbeit:</b>	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft teilweise zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu
Die Arbeitsmenge ist erdrückend (nicht einfach viel Arbeit!).	1	2	3	4	5
Für seriöse Planung und Organisation der Arbeit fehlt den Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter die Zeit.	1	2	3	4	5
Die gestellten Ziele und Aufgaben überfordern die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter fachlich.	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter empfinden ihre Arbeit als langweilig.	1	2	3	4	5
Die Arbeit entspricht nicht den eigentlichen Interessen und Neigungen der Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen.	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen erleben zu viel Routine, es fehlt die Herausforderung.	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen haben keinen Einfluss auf die Planung und Gestaltung ihrer Arbeit.	1	2	3	4	5
Die Arbeit besteht aus isolierten Arbeitsschritten, ist nicht ein abgerundetes Ganzes.	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen haben zu wenig Entscheidungsfreiheit.	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen erhalten keine Unterstützung, wenn sie sie brauchen.	1	2	3	4	5
Es gibt ungelöste Spannungen und Konflikte.	1	2	3	4	5
Die Vorgesetzten kommunizieren nur "von oben nach unten". Vorschläge, Anregungen, Kritik der Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen werden nicht ernst genommen	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen bekommen kein echtes Feedback (Anerkennung und konstruktive Kritik).	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen können ihre Entwicklung/Laufbahn nicht selber beeinflussen	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen arbeiten unter schlechten äusseren Arbeitsbedingungen.	1	2	3	4	5
Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen werden in ihrer Arbeit häufig gestört.	1	2	3	4	5

Je häufiger sich Ihre Einschätzungen in den Kolonnen 3, 4 oder 5 befinden, desto bedeutsamer sind die Stress-Ursachen.

## Folgerungen

Beantworten Sie abschliessend die folgenden Fragen:

Wie stark ist Ihr Führungs-/Verantwortungsbereich von negativem, belastendem Stress betroffen?

- |                       |   |                     |
|-----------------------|---|---------------------|
| <input type="radio"/> | 1 | nicht betroffen     |
| <input type="radio"/> | 2 | wenig betroffen     |
| <input type="radio"/> | 3 | teilweise betroffen |
| <input type="radio"/> | 4 | ziemlich betroffen  |
| <input type="radio"/> | 5 | sehr betroffen      |

Falls Sie negativen Stress in Ihrem Führungs-/Verantwortungsbereich feststellen: Als wie wichtig erachten Sie Massnahmen zum Stressabbau in Ihrem Bereich?

- |                       |   |                          |
|-----------------------|---|--------------------------|
| <input type="radio"/> | 1 | völlig unwichtig         |
| <input type="radio"/> | 2 | unwichtig                |
| <input type="radio"/> | 3 | ziemlich unwichtig       |
| <input type="radio"/> | 4 | teils-teils              |
| <input type="radio"/> | 5 | ziemlich wichtig         |
| <input type="radio"/> | 6 | sehr wichtig             |
| <input type="radio"/> | 7 | ausserordentlich wichtig |

Die stressnostress.ch Internet-Plattform wird laufend überarbeitet und neuen Erkenntnissen angepasst. Wenn Sie uns die Resultate Ihrer Einschätzung dieses Stress-Checks zur Verfügung stellen, unterstützen Sie eine bedarfsgerechte Entwicklung der Internet-Plattform. Selbstverständlich sichern wir Ihnen volle Anonymität zu. Ihr Name und die Absenderadresse werden nicht erfasst.

Die folgenden Angaben helfen uns, die Auswertung zu präzisieren:

Mein Geschlecht

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| <input type="radio"/> | männlich |
| <input type="radio"/> | weiblich |

Mein Alter

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| <input type="radio"/> | bis 30jährig    |
| <input type="radio"/> | 30 bis 40jährig |
| <input type="radio"/> | 40 bis 50jährig |
| <input type="radio"/> | über 50jährig   |

## Meine Ausbildung

- obligatorische Grundschule / Anlehre
- Berufslehre
- Vollzeitberufsschule / Diplommittelschule u.a.
- Maturität
- Höhere Berufsbildung
- Universität / Hochschule

## Grösse meines Betriebes

- bis 20 Personen
- 20-50 Personen
- 50-100 Personen
- 100-500 Personen
- über 500 Personen

## Meine Führungsspanne: Ich bin verantwortlich für

- bis 5 Personen
- 6-10 Personen
- 11-15 Personen
- 16-20 Personen
- über 20 Personen