

Die häufigsten Stress-Signale und Stress-Ursachen

Die Internet-Plattform www.stressnostress.ch bietet Interessierten die Möglichkeit, ihr Stressniveau mittels eines persönlichen Stress-Checks zu erheben. Die Resultate stehen sofort nach dem Ausfüllen als Online-Feedback zur Verfügung. Insgesamt handelt es sich bei den erfassten Stress-Checks um eine überwiegend deutschsprachige Stichprobe, bei der die Frauen sowie die 41- bis 50-jährige Altersgruppe leicht übervertreten sind. Deutlich stärker übervertreten sind darüber hinaus höher ausgebildete Personen mit höherer Berufsausbildung oder Hochschulabschluss.

Bei den **Stress-Signalen** sind es die körperlichen und emotionalen, gefolgt von den geistigen und verhaltensbezogenen Stress-Signalen, die am häufigsten genannt werden. Bei den **Stress-Ursachen** werden die berufsbezogenen klar häufiger genannt als die privaten. Im Folgenden sind jeweils die häufigsten Signale und Ursachen aufgelistet.

Körperliche Stress-Signale

1. eine generelle allgemeine Müdigkeit
2. Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen
3. Schlafprobleme (Ein- und Durchschlafen)
4. rasche Erschöpfung

Emotionale Stress-Signale

1. eine gereizte Stimmung
2. überempfindliche Reaktionen
3. nicht abschalten können nach der Arbeit

Verhaltensbezogene Stress-Signale

1. das Vernachlässigen der Beziehungen
2. keine Pausen während der Arbeit
3. unregelmässig zu essen

Stress-Ursachen in der Arbeit

1. Unterbrechungen der Tätigkeit
2. eine erdrückende Arbeitsmenge
3. Einschränkungen im Privatleben wegen des Berufs
4. keine Zeit für Planung und Organisation
5. ungelöste Spannungen und Konflikte
6. mangelndes echtes Feedback (fehlende Anerkennung und mangelnde konstruktive Kritik)

Stress-Ursachen im Privatleben

1. Beziehungsprobleme mit Familienangehörigen
2. fehlende GesprächspartnerInnen für offene Gespräche
3. finanzielle Probleme

Mit dem vierten Bericht (Juni 2016) werden die Ergebnisse der vorangehenden Berichte weitgehend bestätigt. Wir empfehlen, gesundheitsförderliche oder -erhaltende Massnahmen nicht nur bei den betroffenen Personen, sondern ebenso in den Unternehmungen zu thematisieren und konsequent umzusetzen.

Wir empfehlen allen Interessierten, sich auf der Internet-Plattform www.stressnostress.ch einen ersten Überblick zum Thema Stress zu verschaffen und gezielt die Gesundheit am Arbeitsplatz und/oder im Privatleben wieder herzustellen (sollten bereits Stressprobleme aufgetaucht sein) oder aufrecht zu erhalten bzw. präventiv zu fördern (falls noch keine Stressprobleme vorliegen).

Kontakt: stressnostress.ch, Industriestrasse 23, 6055 Alpnach Dorf. E-Mail: info@stressnostress.ch