

## **Dritter Ergebnisbericht zu den ausgefüllten Checklisten der Internet-Plattform „www.stressnostress.ch“**

### **Zusammenfassung**

Die Internet-Plattform bietet Interessierten die Möglichkeit, ihr Stressniveau mittels einer persönlichen Checkliste zu erheben. Seit Juli 2009 stehen die Resultate sofort nach dem Ausfüllen als Online-Feedback zur Verfügung.

Der Vergleich zwischen den Phasen vor und nach Einführung des Online-Feedbacks zeigt, dass das Stressniveau vor der Einführung deutlich höher war als nach der Einführung: Sowohl die Stress-Signale als auch die beruflichen Stress-Ursachen weisen deutlich höhere Werte auf. Interessanterweise unterscheiden sich die privaten Stress-Ursachen nicht. Am grössten sind die Unterschiede für das 1. Jahr nach Einführung des Online-Feedbacks (niedrige Mittelwerte), anschliessend steigt das Stressniveau wieder kontinuierlich leicht an, erreicht aber nie dieselbe Höhe wie vor der Einführung des Online-Feedbacks.

Noch eindrücklicher ist jedoch der massive Unterschied zur Referenzstichprobe. Die Referenzstichprobe umfasst arbeitstätige Personen in der Schweiz, deren Ergebnisse zur Erstellung des Online-Feedbacks (Vergleichswerte) herangezogen wurden. Die Referenzstichprobe hat mit Abstand das niedrigste Stressniveau. D.h., dass Personen, welche den Stresstest direkt via [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) ausgefüllt haben, eindeutig stärker von Stress betroffen sind.

Dies verdeutlicht, wie wichtig und nötig die Internet-Plattform nach wie vor ist, um krank machendem Stress vorzubeugen oder, falls notwendig, geeignete Massnahmen gegen Stress zu ergreifen.

### **1. Ausgangslage**

Im September 2005 und im Dezember 2006 erschienen die ersten beiden Berichte zu den auf der Internet-Plattform [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) Online ausgefüllten persönlichen Checklisten. Bis zu dieser Zeit gab es nur die Möglichkeit, mittels der Bekanntgabe der persönlichen Angaben ein individuelles telefonisches Feedback zu den Checklistenenergebnissen zu erhalten.

Um den Checklisten-Ausfüllenden eine unmittelbarere und anonymere Rückmeldung zu ermöglichen, wurde deshalb ein Online-Feedback entwickelt. Dieses basiert auf Referenzwerten aus der arbeitstätigen deutsch- und französischsprachigen Schwei-

zer Bevölkerung (vgl. Berichte dazu auf [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)). In der deutschen Schweiz wurden zu diesem Zweck zwischen Januar und Juni 2007 Erhebungen in Unternehmen unterschiedlicher Branchen (N = 685) vorgenommen, in der französischen Schweiz (N = 419) zwischen August 2008 und April 2009. Basierend auf den Ergebnissen dieser Erhebungen wurden die Online-Feedbacks für die deutschsprachige Version Anfang Juli 2008 und für die französischsprachige Version ein Jahr später, Anfang Juli 2009, aufgeschaltet.

Damit liegen – für beide Sprachregionen der Schweiz – Daten **vor** (2 Jahre von Juli 2006 bis Juni 2008) sowie **nach** (3 Jahre von Juli 2009 bis Juni 2012) Aufschaltung des Online-Feedbacks zu den Online-Checklisten vor.<sup>1</sup> Gleichzeitig existieren darüber hinaus die Daten zu den Referenzstichproben. Über den Zeitraum vor der Einführung des Online-Feedbacks gibt es bereits zwei Auswertungsberichte (vgl. oben), über den Zeitraum nach der Einführung existiert bis anhin kein Bericht. Nicht zuletzt deshalb drängen sich verschiedene Fragen auf: Gibt es Unterschiede zwischen der Periode vor und nach Einführung des Online-Feedbacks? Wie haben sich die Stress-Signale, –Ursachen und –Folgen anhand der Online ausgefüllten Checklisten über die Zeit entwickelt und wie sehen diese Zahlen im Vergleich zur Referenzstichprobe aus? Diese Fragen sollen im vorliegenden Bericht genauer erläutert werden.

## 2. Datengrundlage

In Tabelle 1 (S. 2) ist die Anzahl der erhobenen Checklisten pro Sprachregion und Jahr dargestellt. Wenn man nur die via Internet-Plattform erhobenen Checklistenenergebnisse anschaut (ohne Referenzstichprobe), fällt auf, dass über 90% aller Checklisten nach Einführung des Online-Feedbacks ausgefüllt wurden. Allerdings umfasst dieser Zeitraum ein Jahr mehr als derjenige ohne Online-Feedback. Nichtsdestotrotz bedeutet dies, dass die Attraktivität der Checkliste aufgrund der Einführung des Online-Feedbacks markant gestiegen ist.

Die Gesamtstichprobe (ohne Referenzstichprobe), die über 12'000 Checklistenenergebnisse beinhaltet, ist dabei wie folgt zusammengesetzt: Der Anteil deutschsprachig ausgefüllter Checklisten beläuft sich auf 81.0%. 47.5% aller Personen sind männlich. Die Altersverteilung präsentiert sich wie folgt: 22.7% sind bis 30-jährig, 27.9% zwischen 31- und 40-jährig, 31% zwischen 41- und 50-jährig und 18.4% über 50-jährig. 27.6% (26.0%) haben eine Anlehre oder Berufslehre absolviert, 12.7% eine Vollzeitberufsschule/Diplommittelschule oder Maturität und 59.8% eine höhere Berufsausbildung oder einen Hochschulabschluss.

---

<sup>1</sup> Der Zeitraum zwischen Juli 2008 bis Juni 2009 wird im vorliegenden Bericht nicht mitberücksichtigt, weil in dieser Zeit erst die deutschsprachige (ab 01.07.08), jedoch noch nicht die französischsprachige (ab 01.07.09) Online-Rückmeldung eingeführt war.

Tab. 1: Anzahl ausgefüllte Checklisten **vor** und **nach** Einführung des Online-Feedbacks sowie Referenzstichprobe getrennt für deutsch- und französische Sprachversion

	Welle/Zeitraum	deutsch		französisch		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>vor</b> Einführung Online-Feedback	<b>1)</b> 07.06-06.07	567	83.8	110	16.2	677	5.6
	<b>2)</b> 07.07-06.08	338	78.1	95	21.9	433	3.6
<b>nach</b> Einführung Online-Feedback	<b>3)</b> 07.09-06.10	2928	77.0	873	23.0	3801	31.3
	<b>4)</b> 07.10-06.11	2506	81.8	559	18.2	3065	25.3
	<b>5)</b> 07.11-06.12	3487	83.8	674	16.2	4161	34.3
Total		9826	81.0	2311	19.0	12137	100.0
<b>Referenzstichprobe</b>	<b>dt.</b> 01.-06.07 <b>fr.</b> 08.08-04.09	685	62.0	419	38.0	1104	100.0

*Zusammenfassend:*

Insgesamt handelt es sich bei den auf der Internet-Plattform erfassten Checklisten um eine überwiegend deutschsprachige Stichprobe, bei der die Frauen (im Vergleich zu den Männern) leicht, die beiden mittleren Altersgruppen (30- bis 50-jährig) und höher ausgebildete Personen etwas stärker übervertreten sind.

Die Merkmale der Zusammensetzung der Stichprobe sind sich recht ähnlich für die verschiedenen Jahresabschnitte – im Folgenden als **Wellen** bezeichnet, wobei der Anteil Frauen sowie derjenige der über 50-Jährigen kontinuierlich leicht gestiegen sind.

### 3. Checklistenverläufe über die fünf erhobenen Wellen sowie im Vergleich zur Referenzstichprobe

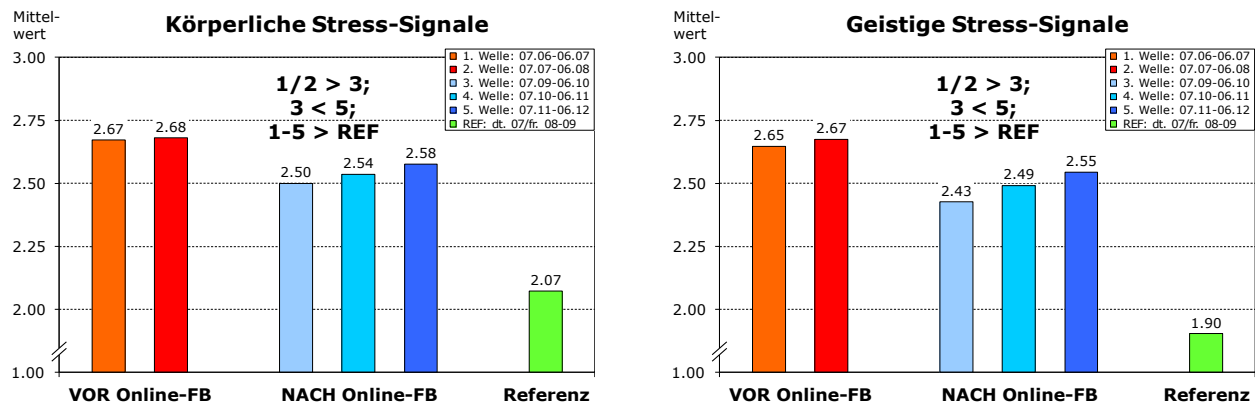
Im Folgenden werden die Checklistenresultate der fünf Wellen (vor und nach Einführung des Online-Feedbacks) sowie der Referenzstichprobe – getrennt für Stress-Signale, –Ursachen und –Folgen – präsentiert.

#### 3.1 Stress-Signale

Personen, die die Checkliste vor der Einführung des Online-Feedbacks ausgefüllt haben, berichten im Durchschnitt häufiger über Stress-Signale (= höhere Mittelwerte) als nach der Einführung (= niedrigere Mittelwerte) (vgl. Abbildungen S. 4/5). Alle

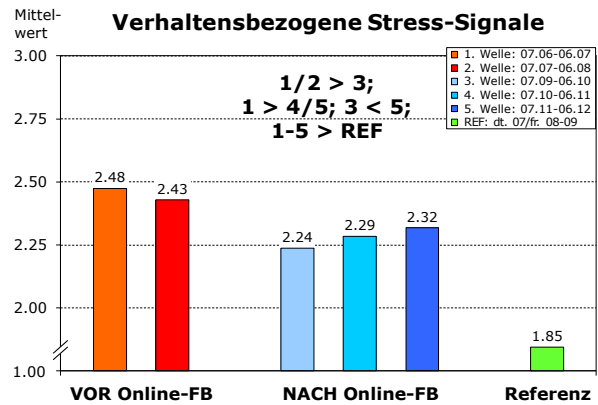
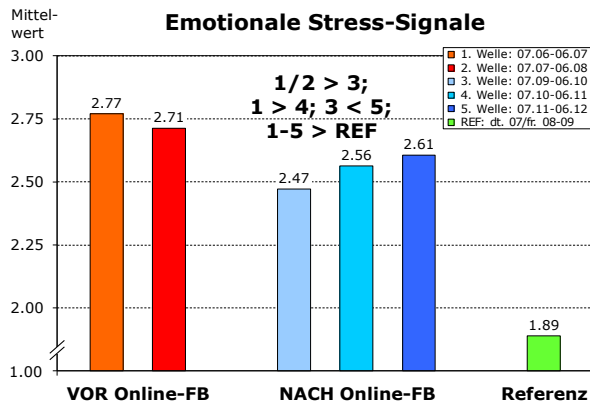
vier Stress-Signale (körperliche, emotionale, geistige und verhaltensbezogene) steigen jedoch – ausgehend von diesem tieferen Niveau – wieder kontinuierlich an. Noch deutlicher sind die Unterschiede im Vergleich zur Referenzstichprobe, die bei allen Stress-Signalen die mit Abstand niedrigsten Mittelwerte aufweist.

Bei den körperlichen (z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen) und geistigen (z.B. Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit) Stress-Signalen ergibt sich ein identisches Muster. Die Signale sind in den beiden ersten Wellen (**vor** der Einführung des Online-Feedbacks) signifikant höher als in der dritten Welle unmittelbar **nach** Einführung des Online-Feedbacks, wo sich die niedrigsten Mittelwerte (ohne Referenzstichprobe) finden.<sup>2</sup> Darüber hinaus gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen der 3. Welle und der 5. Welle, in der der Gesundheitszustand etwas schlechter ist.



Für die emotionalen (z.B. Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel) und verhaltensbezogenen (z.B. nicht zur Arbeit gehen) Stress-Signale ist ein ähnliches Muster erkennbar. In der ersten und zweiten Welle sind – wie schon bei den körperlichen und geistigen Stress-Signalen – jeweils deutlich höhere Stress-Signale feststellbar als in der dritten Welle. Zusätzlich unterscheidet sich hier die erste Welle für die emotionalen Stress-Signale auch von der vierten (höhere Mittelwerte) und für die verhaltensbezogenen Stress-Signale von der vierten und fünften Welle (alle jeweils nach Einführung des Online-Feedbacks). Und gleich wie schon bei den körperlichen und geistigen Stress-Signalen gibt es auch hier einen statistisch signifikanten Unterschied zwischen der dritten und fünften Welle, in der der Gesundheitszustand wieder etwas schlechter ist.

<sup>2</sup> Die Zahlen in der oberen Mitte der Abbildungen (z.B. „1/2 > 3; 3 < 5; 1-5 > 6“ für körperliche und geistige Stress-Signale) signalisieren **signifikante** Unterschiede zwischen den Wellen. So bedeutet z.B. „1/2 > 3“, dass die körperlichen/geistigen Stress-Signale in der 1. und 2. Welle signifikant höher sind als in der 3. Welle. „1-5 > 6“ bedeutet, dass alle fünf Wellen der auf der Internet-Plattform eingegangenen Checklisten signifikant höhere Mittelwerte aufweisen als für die Referenzstichprobe. Die Mittelwerte reichen von 1 (praktisch nie) bis 5 (dauernd). Ein Mittelwert von 3 (manchmal) entspricht dem arithmetischen Mittel. Hohe Ausprägungen weisen also auf einen vergleichsweise schlechten Gesundheitszustand, niedrige auf einen vergleichsweise guten Gesundheitszustand hin.

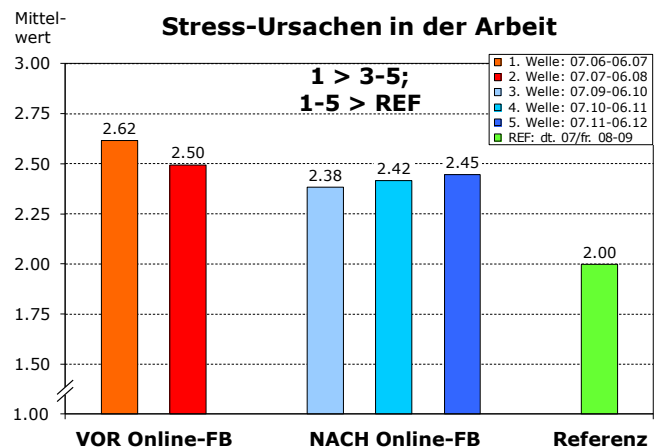


Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Stress-Niveau derjenigen Personen, die die Checkliste vor der Einführung des Online-Feedbacks ausgefüllt haben, um einiges grösser ist als für die Personen, die die Checkliste nach Einführung des Online-Feedbacks beantwortet haben. Die grössten Unterschiede bestehen aber nach wie vor zwischen allen Checklisten-Ausfüllenden (vor oder nach Online-Feedback) und der Referenzstichprobe. Dies gilt auch, wenn man die verschiedenen Wellen vor der Einführung des Online-Feedbacks und danach in je einer Gruppe zusammenfasst und mit der Referenzstichprobe vergleicht (vgl. Anhang, S. 1, Tab. 1).

### 3.2 Stress-Ursachen

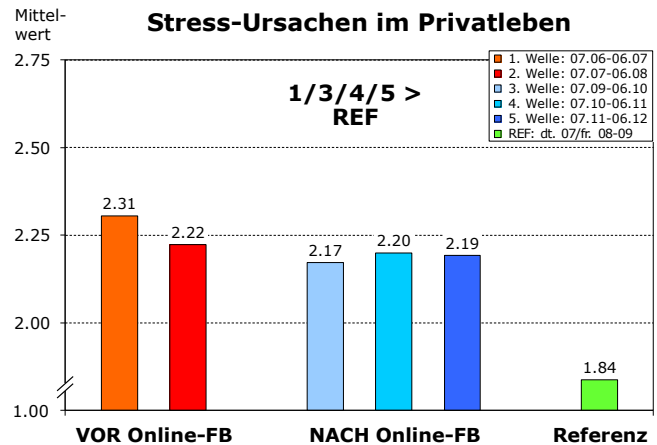
Bei beiden Stress-Ursachen (Arbeit und Privatleben) weist die Referenzstichprobe – wie schon bei den Stress-Signalen – die mit Abstand niedrigsten Mittelwerte auf.<sup>3</sup> Vor Einführung des Online-Feedbacks können die höchsten Stress-Ursachen festgestellt werden (höchste Mittelwerte), während die Werte nach Einführung des Online-Feedbacks etwas niedriger ausfallen.

Bei den Stress-Ursachen in der Arbeit verschlechtern sich (Anstieg der Werte) – wie schon bei den Stress-Signalen – die Mittelwerte nach der Einführung des Online-Feedbacks wieder leicht und kontinuierlich. Insbesondere in der allerersten Welle sind die Stress-Ursachen statistisch signifikant höher ausgeprägt als in den drei Wellen (dritte bis fünfte Welle) nach Einführung des Online-Feedbacks.



<sup>3</sup> Die Mittelwerte reichen von 1 (trifft nicht zu) bis 5 (trifft sehr zu). Ein Mittelwert von 3 (trifft teilweise zu) entspricht dem arithmetischen Mittel. Hohe Ausprägungen weisen also auf vergleichsweise viele Stress-Ursachen, niedrige auf vergleichsweise wenige Stress-Ursachen hin.

Bei den Stress-Ursachen im Privatleben ergeben sich demgegenüber keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen den Wellen. Die Mittelwerte vor Einführung des Online-Feedbacks (erste und zweite Welle) sind zwar mindestens gleich hoch wie nach der Einführung, die Unterschiede (Mw von 1.71 bis 1.79) sind jedoch insgesamt eher klein.



Die Differenz zur Referenzstichprobe ist jedoch (mit Ausnahme der zweiten Welle) überall signifikant. Diese Personen schildern deutlich weniger Stress-Ursachen im Privatleben.

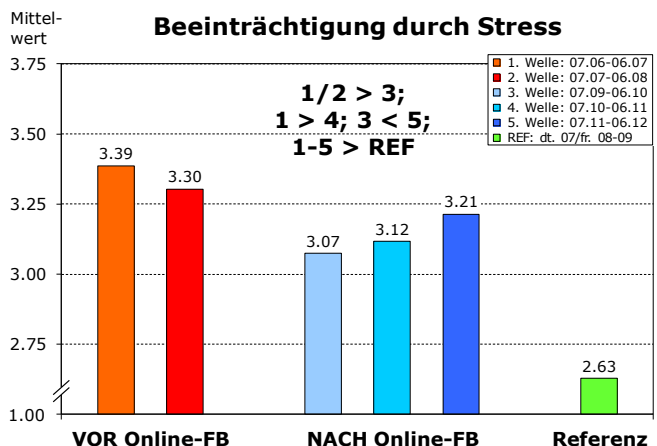
Dies deutet darauf hin, dass die Stress-Ursachen im Privatleben über die Zeit hinweg betrachtet – unabhängig von der Art des Feedbacks – ähnlicher beurteilt werden von den Online-Checklistenausfüllenden als die Stress-Ursachen im Berufsleben.

Wie bei den Stress-Signalen sind bei den Stress-Ursachen die grössten Unterschiede zur Referenzstichprobe zu finden. Dies gilt auch hier, wenn man die Wellen vor der Einführung des Online-Feedbacks und danach je in einer Gruppe zusammenfasst und mit der Referenzstichprobe vergleicht (vgl. Anhang, S. 1, Tab. 2).

### 3.3 Stress-Folgen

Für die Beeinträchtigung durch negativen, belastenden Stress findet sich ebenfalls das gleiche Muster wie für die Stress-Signale und die beruflichen Stress-Ursachen. In den beiden Wellen vor Einführung des Online-Feedbacks ist die berichtete Beeinträchtigung am höchsten und unmittelbar nach der Einführung (3. Welle) am geringsten. Danach steigen die Mittelwerte wieder kontinuierlich an. Und wie schon bei den vorher gezeigten Ergebnissen finden sich deutlich niedrigere Mittelwerte für die Referenzstichprobe.

Bei der Beeinträchtigung durch negativen, krank machenden Stress (Antwortformat von 1 (nicht betroffen) bis 5 (sehr betroffen)) können signifikante Unterschiede zwischen den ersten beiden Wellen und der dritten Welle (nach Einführung des Online-Feedbacks) sowie zwischen der ersten und vierten Welle gefunden werden. Gleich wie bei den Stress-Signa-



len ist die Beeinträchtigung in der fünften Welle wiederum höher als in der dritten Welle. Alle Wellen unterscheiden sich deutlich von der Referenzstichprobe.

Keine Unterschiede ergeben sich hinsichtlich der Frage, ob sich die Stressauswirkungen deutlicher im Privat- oder Berufsleben zeigen, weder zwischen den Wellen noch im Vergleich zur Referenzstichprobe. Die Mittelwerte bewegen sich zwischen 3.06 (dritte Welle) und 3.18 (zweite Welle) – die Referenzstichprobe liegt mit einem Mittelwert von 3.07 dazwischen.

D.h., die Stressauswirkungen werden über alle Wellen hinweg annähernd gleich im Privat- wie im Berufsleben empfunden. Insgesamt wirken sich die Stressauswirkungen etwas stärker im Berufs- als im Privatleben aus.<sup>4</sup>

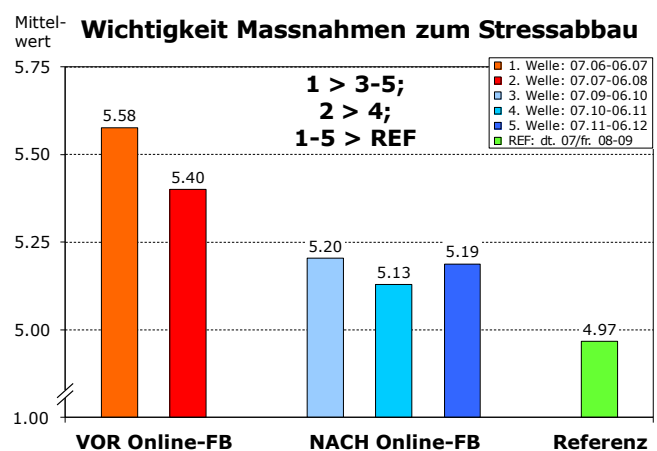
Umso deutlicher sind demgegenüber die Unterschiede hinsichtlich der eingeschätzten Wichtigkeit von Massnahmen zum Stressabbau (Antwortformat von 1 (völlig unwichtig) bis 7 (ausserordentlich wichtig)) zwischen der Zeit vor und nach der Einführung des Online-Feedbacks. Auch hier sind die Mittelwerte der ersten Welle signifikant höher ausgeprägt als diejenigen aller Wellen nach Einführung des

Online-Feedbacks. Darüber hinaus werden Massnahmen zum Stressabbau auch in der zweiten Welle als wichtiger erachtet als in der vierten.

Insgesamt fühlen sich die Checklisten-Ausfüllenden deutlich stärker beeinträchtigt durch negativen, krank machenden Stress als die Referenzstichprobe und erachten auch Massnahmen zum Stressabbau als wichtiger.

Der Vergleich zwischen den Mittelwerten aller Wellen und denjenigen der Referenzstichprobe ergibt ein ähnliches Bild wie für die Stress-Signale und die beruflichen Stress-Ursachen. Die Mittelwerte der Referenzstichprobe sind wiederum um einiges niedriger als die Mittelwerte der Personen, die die Checkliste direkt über die Internet-Plattform [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) ausgefüllt haben. Am höchsten sind die Mittelwerte für die Personen der ersten beiden Wellen (vor Einführung des Online-Feedbacks). Dies gilt auch für die in zwei Gruppen (vor und nach Einführung des Online-Feedbacks) zusammengefassten Werte (vgl. Anhang, S. 1, Tab. 3).

Nur die Ausprägung, ob sich der Stress mehr im Privat- oder Berufsleben auswirkt, unterscheidet sich für keine der Stichproben.



<sup>4</sup> Ein Wert von 3.0 entspricht exakt der Mitte. D.h., dass sich der Stress exakt gleich in beiden Bereichen auswirkt. Höhere Werte bedeuten, dass sich der Stress stärker im Berufsleben zeigt, niedrigere, dass er eher im Privatleben Auswirkungen hat.

## 4. Die häufigsten Stress-Signale und Stress-Ursachen

Im Folgenden werden die häufigsten Stress-Signale und –Ursachen vorgestellt. Dabei gilt es generell anzumerken, dass emotionale und körperliche Stress-Signale etwas häufiger genannt werden als geistige und verhaltensbezogene. Auch bei den Stress-Ursachen gibt es Unterschiede. Hier werden berufsbezogene Stress-Ursachen häufiger genannt. Dies erstaunt nicht, da ein Grossteil der Fragen zu den privaten Stress-Ursachen grössere Lebensereignisse abdeckt (z.B. schwere Krankheiten, Verlust von Angehörigen), während die berufsbezogenen Stress-Ursachen eher kleinere, tägliche Ereignisse erfassen.

### 4.1 Körperliche Stress-Signale

Zu den häufigsten körperlichen Stress-Signalen zählen

1. eine generelle allgemeine Müdigkeit (1/1/1/1/1/**2**)<sup>5</sup>
2. Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen (2/2/2/2/2/**1**)
3. Schlafprobleme (Ein- und Durchschlafen) (4/3/3/3/3/**3**)
4. rasche Erschöpfung (3/4/4/4/4/**4**)

Hier herrscht über alle Wellen hinweg (unabhängig davon, ob das Online-Feedback schon eingefügt wurde oder nicht) grosse Einigkeit. Für die Referenzstichprobe erweisen sich Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen als problematischer als generell erlebte allgemeine Müdigkeit. Und in der ersten Welle sind die Positionen drei und vier vertauscht im Vergleich zu allen anderen Wellen sowie der Referenzstichprobe.

### 4.2 Emotionale Stress-Signale

Die häufigsten emotionalen Stress-Signale, die genannt werden, sind

1. eine gereizte Stimmung (1/1/1/1/1/**1**)
2. überempfindliche Reaktionen (2/3/2/2/2/**2**)
3. nicht abschalten können nach der Arbeit (3/2/3/3/3/**3**)

Auch bei den emotionalen Stress-Signalen existieren kaum Unterschiede. Nur die Welle zwei gewichtet mehr Mühe mit dem Abschalten etwas stärker als überempfindliche Reaktionen. Unabhängig davon sind es also insbesondere chronische Irritationsgefühle und mangelnde Erholungsfähigkeit (nicht abschalten können), die als stressend empfunden werden.

---

<sup>5</sup> Die Zahlen in den Klammern geben die Position in den Wellen wieder (letzte Zahl = Referenzstichprobe, zur Verdeutlichung fett gedruckt). Schlafprobleme kommen also z.B. in der ersten Welle am viert häufigsten vor, in den übrigen Wellen (zwei bis fünf) und der Referenzstichprobe am dritt häufigsten.



### 4.3 Geistige Stress-Signale

Die geistigen Stress-Signale bestehen aus nur vier Fragen. Unkonzentriertheit und Vergesslichkeit werden dabei in allen Wellen und der Referenzstichprobe häufiger erwähnt als Entscheidungsschwierigkeiten und Mühe mit Neuem.

### 4.4 Verhaltensbezogene Stress-Signale

Die häufigsten verhaltensbezogenen Stress-Signale, die genannt werden, sind

1. das Vernachlässigen der Beziehungen (1/1/1/1/1/2)
2. keine Pausen zu machen während der Arbeit (2/2/2/2/2/3)
3. unregelmässig zu essen (4/4/3/3/3/1)<sup>6</sup>

In den beiden Wellen vor Einführung des Online Feedbacks wird das unregelmässige Essen weniger stark betont als in den Wellen nach der Einführung. Noch wichtiger scheint dies für die Referenzstichprobe zu sein, bei der dies an erster Stelle genannt wird, noch vor der Vernachlässigung der Beziehungen (2) und dem Ausfallen lassen der Pausen (3).

Es ist allgemein bekannt, dass diese vier Stress-Signale längerfristig zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen können (z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Magen-, Darmerkrankungen) und die Mortalität erhöhen.

### 4.5 Stress-Ursachen in der Arbeit

Die häufigsten Stress-Ursachen in der Arbeit sind

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

Neben den Arbeitsunterbrechungen und der quantitativ zu hohen Belastung (zu hohe Arbeitsmenge und zu wenig Zeit für Planung und Organisation) sind es die negativen Konsequenzen, die das Berufsleben auf das Privatleben hat (scheinen insbesondere für die Checklisten-Ausfüllenden der Internet-Plattform gravierend zu sein) sowie die sozialen Faktoren, die als besonders belastend erlebt werden: dazu gehören Spannungen und Konflikte sowie fehlende Anerkennung und konstruktive Kritik.

---

<sup>6</sup> An vierter Stelle wurde genannt, dass mehr Energie für die gleiche Leistung aufgewendet werden muss.

## 4.6 Stress-Ursachen im Privatleben

Stress-Ursachen im Privatleben werden insgesamt weniger häufig berichtet. Zu den häufigsten Ursachen gehören

1. Beziehungsprobleme mit Familienangehörigen (2/2/1/1/1/1)
2. fehlende GesprächspartnerInnen für offene Gespräche (1/1/2/3/2/5)
3. finanzielle Probleme (3/3/3/2/3/2)

Im Zeitraum nach Einführung des Online-Feedbacks und der Referenzstichprobe nehmen Beziehungsprobleme mit Angehörigen den ersten Platz ein, während es vor Einführung des Online-Feedbacks die fehlenden GesprächspartnerInnen sind, die dominieren. Auch finanzielle Probleme nehmen einen wichtigen Stellenwert ein, wenn es um private Belastungen geht.

## 5. Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass vor der Einführung des Online-Feedbacks eine höhere Stressbelastung (mehr Stress-Signale und Stress-Ursachen im Beruf sowie eine höhere Beeinträchtigung durch Stress) vorherrscht als nach der Einführung des Online-Feedbacks. Dies betrifft insbesondere die erste Welle im Vergleich zur dritten Welle (unmittelbar nach Einführung des Online-Feedbacks).

Das kontinuierliche Ansteigen der Werte nach Einführung des Online-Feedbacks könnte darauf hindeuten, dass der erste Effekt der Einführung des Online-Feedbacks (nebst den gestressten Personen füllen auch die Personen mit einem generellen Interesse, wie ein solches Feedback aussieht, die Checkliste aus) etwas verblasst und mit der Zeit eher wieder etwas gestresstere Personen die Checkliste ausfüllen. Ob dieser Trend anhält, wird sich im weiteren Verlauf zeigen.

Selbst die zum Teil signifikant niedrigeren Mittelwerte nach Einführung des Online-Feedbacks sind jedoch deutlich höher als diejenigen der Referenzstichprobe. D.h., auch nach der Einführung des Online-Feedbacks ist das Problem „Stress“ nicht verschwunden. Im Gegenteil: Trotz der rund viereinhalb bis neuneinhalb Mal häufigeren Nutzung der Checkliste nach Einführung des Online-Feedbacks sind die Stresswerte markant höher als diejenigen der Referenzstichprobe.

Dies spricht dafür, dass es nach wie vor grosser Anstrengungen aller Beteiligten bedarf, chronischem, belastendem, krank machendem Stress mit aller Heftigkeit entgegenzuwirken!

Die im zweiten Bericht (Dezember 2006) gemachte Aussage, dass gesundheitsförderliche oder –erhaltende Massnahmen nicht nur bei den betroffenen Personen, sondern gezielt in den Unternehmen umgesetzt werden sollten, trifft nach wie vor zu. Den Profit, den die Unternehmen daraus längerfristig ziehen könnten, ist z.B. eine

niedrigere Fluktuation, weniger Absentismus, höhere Motivation und Zufriedenheit und damit eine hohe Wahrscheinlichkeit, nebst gesunden auch leistungsfähigere MitarbeiterInnen in der Unternehmung zu haben.

Daher empfehlen wir allen Interessierten, sich auf der vorliegenden Internet-Plattform [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) einen ersten Überblick über allfällige Massnahmen 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).

Weitere Informationen, Ansprechpersonen, BeraterInnen bei Problemen mit Stress erhalten Privatpersonen, Mitarbeitende und Führungspersonen auf der Internet-Plattform [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch).

Kontakt: <a href="http://stressnostress.ch">stressnostress.ch</a> , Rue de Romont 14, Postfach 58, 1701 Fribourg. E-Mail: <a href="mailto:info@stressnostress.ch">info@stressnostress.ch</a>
--

Dr. Wolfgang Kälin, Institut für Psychologie der Universität Bern

## Anhang

**Tab. 1:** Mittelwerte und Standardabweichungen der **Stress-Signale** für die Gruppen 1) vor Einführung des Online-Feedbacks, 2) nach Einführung des Online-Feedbacks und 3) Referenzstichprobe

Stress-Signale	<b>VOR</b> Online-Feedback (07.06-06.08)		<b>NACH</b> Online-Feedback (07.10-06.12)		Referenz- stichprobe	
	Mw	sd	Mw	sd	Mw	sd
- körperlich	2.62	0.81	2.48	0.79	<b>2.05</b>	0.69
- emotional	2.74	0.98	2.50	0.95	<b>1.89</b>	0.69
- geistig	2.64	0.91	2.46	0.91	<b>1.90</b>	0.65
- verhaltensbezogen	2.44	0.77	2.26	0.74	<b>1.85</b>	0.56

Anmerkungen: Mw = Mittelwert; sd = Standardabweichung; Antwortformat von 1 bis 5

**Tab. 2:** Mittelwerte und Standardabweichungen der **Stress-Ursachen** für die Gruppen 1) vor Einführung des Online-Feedbacks, 2) nach Einführung des Online-Feedbacks und 3) Referenzstichprobe

Stress-Ursachen	<b>VOR</b> Online-Feedback (07.06-06.08)		<b>NACH</b> Online-Feedback (07.10-06.12)		Referenz- stichprobe	
	Mw	sd	Mw	sd	Mw	sd
- Berufsleben	2.44	0.78	2.31	0.77	<b>1.97</b>	0.67
- Privatleben	1.73	0.64	1.68	0.66	<b>1.59</b>	0.67

Anmerkungen: Mw = Mittelwert; sd = Standardabweichung; Antwortformat von 1 bis 5

**Tab. 3:** Mittelwerte und Standardabweichungen der **Stress-Folgen** für die Gruppen 1) vor Einführung des Online-Feedbacks, 2) nach Einführung des Online-Feedbacks und 3) Referenzstichprobe

Stress-Folgen	<b>VOR</b> Online-Feedback (07.06-06.08)		<b>NACH</b> Online-Feedback (07.10-06.12)		Referenz- stichprobe	
	Mw	sd	Mw	sd	Mw	sd
- Beeintr. durch Stress	3.28	1.03	3.06	0.99	<b>2.60</b>	0.95
- Stress Beruf-Privat	3.15	0.92	3.09	0.93	3.08	0.98
- Wichtigk. Massnahm.	5.47	1.21	5.24	1.26	<b>5.01</b>	1.39

Anmerkungen: Mw = Mittelwert; sd = Standardabweichung; Antwortformat von 1 bis 5 (ausser Wichtigkeit von Massnahmen: 1 bis 7); Stress Beruf-Privat: Hat Stress grössere Auswirkungen auf das Berufs- (1) oder Privatleben (5)? → 3 = arithmetisches Mittel (gleich häufig in Berufs- wie Privatleben)