

Stress am Arbeitsplatz: Signale und Ursachen

Persönliche Checkliste

(Version 02.2006)

Die Checkliste hilft Ihnen, persönlich erlebten Stress zu identifizieren und seine Ursachen zu erfassen. Gestützt auf die Resultate planen und realisieren Sie erste Massnahmen zum Stressabbau und/oder zur Stressprävention, für sich allein oder im Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen.

Vergleichen Sie die Resultate dieser Checkliste mit den Resultaten von Kollegen/Kolleginnen und Vorgesetzten und suchen Sie gemeinsam Lösungen in Gesprächen!

Sie können die Checkliste auch online im Programm www.stressnostress.ch bearbeiten.

stressnostress.ch

Wir verstehen hier Stress ausschliesslich als negatives Phänomen, als einen von der gestressten Person empfundenen unausweichlichen und nicht abbaubaren Druck, der Produktivität verhindert, Spannungen und Ängste erzeugt und auf die Dauer Wohlbefinden und Gesundheit massiv beeinträchtigt. Hohe Herausforderung, die als Motivation für hohe Leistungen notwendig ist (wie z.B. Konfrontation mit fordernden aber lösbaren Problemen) steht hier nicht zur Diskussion.

Stress-Signale

Stresszustände produzieren im Menschen und in seinem Verhalten deutlich wahrnehmbare Signale, die vor allem ernst zu nehmen sind, wenn sie häufig oder dauernd auftreten. Einzelne Signale können, müssen aber nicht zwingend auf belastenden Stress hinweisen.

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?

Körperliche 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
(sk01) Ich schwitze ohne ersichtlichen Grund.	1	2	3	4	5
(sk02) Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen.	1	2	3	4	5
(sk03) Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme.	1	2	3	4	5
(sk04) Ich habe Kopfschmerzen.	1	2	3	4	5
(sk05) Ich habe Kreislaufprobleme (Blutdruck, Puls).	1	2	3	4	5
(sk06) Ich bin rasch erschöpft.	1	2	3	4	5
(sk07) Ich bin generell müde.	1	2	3	4	5
(sk08) Ich schlafe schlecht ein oder durch.	1	2	3	4	5

Psychische/emotionale 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
(se01) Ich fühle mich niedergeschlagen, deprimiert.	1	2	3	4	5
(se02) Ich zweifle an mir selber.	1	2	3	4	5
(se03) Ich bin nervös, gereizt.	1	2	3	4	5
(se04) Ich reagiere überempfindlich.	1	2	3	4	5
(se05) Ich fühle mich nutzlos.	1	2	3	4	5
(se06) Ich erlebe die Dinge pessimistisch.	1	2	3	4	5
(se07) Ich kann nach der Arbeit schwer abschalten.	1	2	3	4	5
(se08) Ich fühle mich lustlos.	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
(sg01) Ich bin unkonzentriert.	1	2	3	4	5
(sg02) Ich vergesse Dinge, mein Gedächtnis versagt.	1	2	3	4	5
(sg03) Ich habe Mühe mit Neuem.	1	2	3	4	5
(sg04) 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
(sv01) Ich vernachlässige meine sozialen Beziehungen.	1	2	3	4	5
(sv02) Ich mache keine Pausen während der Arbeit.	1	2	3	4	5
(sv03) Ich mache unnötige Fehler.	1	2	3	4	5
(sv04) Ich esse unregelmässig.	1	2	3	4	5
(sv05) Ich bin in Unfälle oder Beinaheunfälle verwickelt.	1	2	3	4	5
(sv06) Ich muss mehr Energie aufwenden, um die Leistung aufrecht zu erhalten.	1	2	3	4	5
(sv07) Ich betätige mich regelmässig körperlich.	1	2	3	4	5
(sv08) Ich gehe nicht zur Arbeit.	1	2	3	4	5
(sv09) Ich mache mir keine Pläne mehr/denke nur noch an die nächste Arbeit.	1	2	3	4	5
(sv10) Ich möchte die Stelle wechseln.	1	2	3	4	5

Gehen Sie nun Ihre bisherige Einschätzung bezüglich möglicher Stresssignale in den vier Bereichen nochmals durch. Einschätzungen in den Kolonnen 3, 4 oder 5 könnten Hinweise auf persönlichen Stress sein. Je grösser die Anzahl solcher Einschätzungen ist und je intensiver Sie die Signale erleben, desto höher ist auch das Stressrisiko. Unternehmen Sie folgendes:

- Beobachten Sie sich in der nächsten Zeit speziell bezüglich der möglichen Stresssignale. Wie erleben Sie diese im Moment des Auftretens?
- Bearbeiten Sie den folgenden Checklisten-Abschnitt mit dem Ziel, mögliche Ursachen für Stressentstehung zu identifizieren.
- Bearbeiten Sie die entsprechenden Massnahmen-Vorschläge im stressnostress-Programm.
- Suchen Sie das Gespräch mit Kollegen/Kolleginnen, Vorgesetzten und internen oder externen Fachpersonen.
- Wenn Sie Signale als stark und bedrohlich erleben, zögern Sie nicht, ärztlichen Rat einzuholen. Es geht um Ihre Gesundheit!

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 völlig zu".

Ursachen im Privatleben, generelle Ursachen:		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft teilweise zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu
(up01)	Mich belastet der Verlust eines/einer Angehörigen.	1	2	3	4	5
(up02)	Mich belastet eine Trennung von einem Partner/einer Partnerin.	1	2	3	4	5
(up03)	Mich belastet eine schwere eigene Krankheit.	1	2	3	4	5
(up04)	Mich belastet eine schwere Krankheit in meinem persönlichen Umfeld.	1	2	3	4	5
(up05)	Mich belasten finanzielle Probleme.	1	2	3	4	5
(up06)	Mich beschäftigen Beziehungsprobleme mit Familienangehörigen.	1	2	3	4	5
(up07)	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
(up08)	Ich habe keinen Gesprächspartner / keine Gesprächspartnerin, mit dem / der ich offen über meine echten Probleme reden kann.	1	2	3	4	5

Ursachen im Arbeits-/Berufsleben:		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft teilweise zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu
(ub01)	Die Arbeitsmenge ist erdrückend (nicht einfach viel Arbeit!).	1	2	3	4	5
(ub02)	Für seriöse Planung und Organisation der Arbeit fehlt mir die Zeit.	1	2	3	4	5
(ub03)	Die mir gestellten Ziele und Aufgaben überfordern mich fachlich.	1	2	3	4	5
(ub04)	Ich empfinde meine Arbeit als langweilig.	1	2	3	4	5
(ub05)	Meine Arbeit entspricht nicht meinen eigentlichen Interessen und Neigungen.	1	2	3	4	5
(ub06)	Ich erlebe zu viel Routine, es fehlt die Herausforderung.	1	2	3	4	5
(ub07)	Ich habe keinen Einfluss auf die Planung und Gestaltung meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
(ub08)	Meine Arbeit besteht aus isolierten Arbeitsschritten, ist nicht ein abgerundetes Ganzes.	1	2	3	4	5
(ub09)	Ich habe zu wenig Entscheidungsfreiheit.	1	2	3	4	5
(ub10)	Ich erhalte keine Unterstützung, wenn ich sie brauche.	1	2	3	4	5
(ub11)	Es gibt ungelöste Spannungen und Konflikte.	1	2	3	4	5
(ub12)	Meine Vorgesetzten kommunizieren nur "von oben nach unten". Meine Vorschläge, Anregungen, Kritik werden nicht ernst genommen.	1	2	3	4	5
(ub13)	Ich bekomme kein echtes Feedback (fehlende Anerkennung und mangelnde konstruktive Kritik).	1	2	3	4	5
(ub14)	Ich kann meine Entwicklung/Laufbahn nicht selber beeinflussen.	1	2	3	4	5
(ub15)	Ich arbeite unter schlechten äusseren Arbeitsbedingungen.	1	2	3	4	5
(ub16)	Ich werde in meiner Arbeit häufig gestört.	1	2	3	4	5

Folgerungen

Gehen Sie nun die Checkliste nochmals durch, überprüfen Sie Ihre Einschätzung bezüglich Stresssignalen und möglicher Stressursachen und beantworten Sie für sich die folgenden Fragen.

Wie stark ist aktuell Leben von negativem, belastendem Stress betroffen?

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

Falls Sie von negativem Stress betroffen sind: Erleben Sie die negativen Stressauswirkungen deutlicher im Privat- oder im 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 von negativem Stress betroffen sind: Als wie wichtig erachten Sie Massnahmen zum Stressabbau für sich persönlich?

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

Wenn Sie Massnahmen zum Stressabbau als wichtig erachten: Was sollten in erster Priorität unternommen werden? WER sollte WAS WIE WANN tun?

Notieren Sie sich Ihre Vorschläge. Erste Umsetzungshinweise finden Sie in den Programmabschnitten "Stressabbau und Stressprävention". Wenn Sie für die Umsetzung Unterstützung brauchen, besprechen Sie sich mit Kolleginnen, Kollegen, Vorgesetzten und internen oder externen Fachleuten.