

## Work-Life-Balance - Stresstest

# Immer unter Strom?

Zeitdruck, Konflikte, Planungschaos – finden Sie heraus, wie stark gestresst Sie wirklich sind.

In diesem Test finden Sie mögliche Ursachen für den Stress am Arbeitsplatz, sogenannte Stressoren. Beurteilen Sie die einzelnen Stressoren danach, ob Sie sich von Ihnen stark, mittel, gering oder gar nicht belastet fühlen. Kreuzen Sie dafür einfach die entsprechenden Smileys hinter den Aussagen an.




























### Stressoren **Bereich "Umgebung"** Belastung

	gering	mittel	stark
Schlechte Umgebungsbedingungen (z.B. Lärm, Hitze) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unfallgefahren.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt mit gefährlichen Stoffen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Stressoren **Bereich "Aufgaben im Job"** Belastung
















	gering	mittel	stark
Störungen des Arbeitsablaufs .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(z.B. durch dauerndes Telefonklingeln, fehlende Informationen, Ausfall von notwendigen Arbeitsgeräten)			
Langweilige oder monotone Arbeit .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permanentes Gefühl, unterfordert zu sein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu viel Arbeit .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu schwierige Arbeit .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ungenauere Anweisungen für die Arbeitsaufgabe .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informationsüberhäufung .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Widersprüchliche Aufgaben .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu geringe Entscheidungsmöglichkeiten .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu hohe Verantwortung (z.B. für Produkt/Arbeitsergebnis, Mitarbeiter) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>










# Work-Life-Balance - Stresstest

Stressoren	Bereich "Soziale Situation"			Belastung
	gering	mittel	stark	
Schlechtes Betriebsklima .....				
Mangelnde Unterstützung durch Vorgesetzte .....				
Konflikte mit Vorgesetzten .....				
Starke Überwachung der Arbeit durch Vorgesetzte .....				
Fehlende Anerkennung der Leistung, fehlende Erfolgserlebnisse .....				
Zu wenig Zusammenarbeit/Unterstützung durch Kollegen .....				
Zu wenig Absprachen/Kommunikation über Arbeit und Arbeitsplatz .....				
Konflikte mit Kunden, Geschäftspartnern .....				
Diskriminierung, Mobbing oder sexuelle Belästigung .....				

Stressoren	Bereich "Organisation"			Belastung
	gering	mittel	stark	
Zu wenig Mitspracherecht im Betrieb .....				
Mangelnde Aufstiegsmöglichkeiten .....				
Arbeitsplatzunsicherheit, drohende Arbeitslosigkeit .....				
Ständige Veränderungen der Arbeit oder der Organisation (z.B. technische Neuerung, Umstrukturierung, Versetzung) .....				
Ständige Verschlechterung der eigenen Arbeitssituation (z.B. weniger Einkommen, Kürzungen sozialer Leistungen etc.) .....				
Schlechte Bezahlung .....				
Mangelnde Vereinbarkeit von Familie und Arbeit .....				
Mangelnde Erholungsmöglichkeiten im Betrieb (z.B. fehlende Kantine, ungemütliche Pausenräume) .....				

# Work-Life-Balance - Stresstest

Stressoren	Bereich "Zeitliche Faktoren"		
	Belastung		
	gering	mittel	stark
Schichtarbeit .....			
Arbeit auf Abruf, unflexible Einsatzzeiten .....			
Termin- und Zeitdruck, Hektik .....			
Lange Arbeitszeiten, Überstunden, Arbeit am Wochenende .....			
Lange Fahrwege zur Arbeit oder Anfahrten in hohem Verkehrsaufkommen .....			

Stressoren	Bereich "Eigene Person"		
	Belastung		
	gering	mittel	stark
Perfektionismus .....			
Ständiges Grübeln und Sorgenmachen .....			
Schwierigkeiten, Nein zu sagen .....			

## Work-Life-Balance - Stresstest



### Auswertung



**Gering, mittel oder stark – der Stresstest zeigt Ihnen an, wie viel Stress Ihnen Ihr Job im Moment macht.**

Haben Sie in Ihrem Job freie Fahrt (☺ Smiley lacht)? Müssen Sie aufmerksam für Warnsignale sein (☹ Smiley hat geraden Mund)? Oder sollten Sie anhalten und dringend etwas verändern, damit der Stress wieder kleiner wird (☹ Smiley ist traurig)? Nach diesem Prinzip werten Sie den Test zunächst aus. Lernen Sie jetzt Ihre einzelnen Stressoren kennen: Wo sind Sie stark und mittelstark belastet?

#### ☹ Kreuzchen beim traurigen Smiley?

Keine Panik! Sie sind mit diesem Test schon auf dem besten Weg, um Ihren Stress ein bisschen kleiner werden zu lassen. Auf alle Fälle sollten Sie die starken Belastungen im roten Bereich besonders beachten und versuchen, sie zu verringern. Dann haben Sie schon viel für Ihre Entlastung getan. Schauen Sie sich also alle Ihre starken Stressursachen genau an. Überlegen Sie zunächst, woher diese Belastungen kommen und wie sie entstehen. Gibt es Belastungen, die besonders leicht abzustellen oder zu reduzieren sind? Oder sind auf der anderen Seite einige dieser schweren Stressfaktoren nur schwer zu verändern?

#### ☺ Smiley hat geraden Mund?

Bleiben Sie gelassen. Immer mal wieder normale Stressphasen – das gehört zum Leben dazu. Das lässt sich aushalten, so lange sie nicht andauern. Was empfinden Sie im Job als sehr belastend? Wenn Sie schon genug damit zu tun haben, die starken Stressfaktoren (☹) abzustellen, dann stellen sie die normalen Stressoren noch ein wenig zurück. Liegen Ihre Belastungen aber vorwiegend im mittleren Bereich (☺), können Sie jetzt schon schauen, welchen Stress Sie am schnellsten reduzieren können. Machen Sie dafür eine Liste, welche Belastungen einfach und welche schwer abzubauen sind. Und starten Sie wieder mit den am leichtesten abbaubaren. Ein neuer Blick auf eine zunächst bedrohliche Situation offenbart Ihnen vielleicht auch etwas Gutes, z.B. eine Chance für Weiterbildung und persönliche Entwicklung. Wichtig ist auf jeden Fall, aufmerksam für die eigenen Belastungen zu sein, sie möglichst frühzeitig zu erkennen und etwas dagegen zu tun.

#### ☺ Smiley hat lachenden Mund?

Glückwunsch! Sie arbeiten entweder in einem positiven Arbeitsumfeld und haben eine befriedigende Arbeit, oder Sie sind schon ein Stressbewältigungsprofi. Tun Sie etwas dafür, um diesen Zustand zu erhalten. Bleiben Sie trotzdem aufmerksam für Stress-Warnsignale. Und mit Erfahrung können Sie ihre gestressten Kollegen unterstützen.

## Weitere Maßnahmen:

Machen Sie eine Liste mit Ihren starken Belastungen. Ganz oben beginnen Sie mit der Stressursache, von der Sie glauben, sie am einfachsten verändern zu können. Weiter unten auf Ihrer Liste stehen die Ursachen, die Ihrer Meinung nach am schwersten veränderbar sind. Beginnen Sie mit dem ersten Stressfaktor Ihrer Liste und überlegen Sie, wie Sie diesen am besten abstellen oder zumindest reduzieren können. Geschafft? So verschaffen Sie sich ein erstes Erfolgserlebnis, danach können Sie mit neuem Mut weitere Belastungen angehen. Suchen Sie sich auf jeden Fall persönliche Unterstützung im Betrieb und zu Hause. Falls Sie intensiv an einer starken Belastung arbeiten wollen, empfiehlt sich auf jeden Fall professionelle Hilfe. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, mit Ihrem gesamten Team ein Seminar zum Thema zu besuchen, z.B. Kommunikation, Teamentwicklung oder Work-Life-Balance. Hier kommen Sie dann bezüglich Ihrer Stressoren gut ins Gespräch und erhalten Tipps zu Lösungsmöglichkeiten.