



## Fragebogen: Sind Sie gestresst?

Mit diesem kurzen Fragebogen können Sie sich testen. Antworten Sie bitte spontan und ohne langes Nachdenken.

### Frage:

Welche der folgenden Aspekte erleben Sie in Ihrem Arbeitsalltag als Belastung? (auch die Arbeit im Haushalt ist eine Arbeit)

Zeitdruck/hohes Arbeitstempo bestimmen den Arbeitstag	<input type="checkbox"/>
Ungenauere Vorgaben und/oder Angaben	<input type="checkbox"/>
Konflikte mit Kollegen	<input type="checkbox"/>
Häufige Unterbrechung der Arbeit	<input type="checkbox"/>
Schichtdienst	<input type="checkbox"/>
Fachliche Über- oder Unterforderung	<input type="checkbox"/>
Ungerechtfertigte Kritik	<input type="checkbox"/>
Personalmangel und/oder mangelnde Personal-Qualifikation	<input type="checkbox"/>
Lärm am Arbeitsplatz oder der näheren Arbeitsumgebung	<input type="checkbox"/>
Doppelte Belastung durch Beruf und Familie	<input type="checkbox"/>
Einseitige Bewegungen oder Körperhaltungen (z. B. gleiche Handgriffe, langes Stehen)	<input type="checkbox"/>
Unbefriedigende Pausenregelung	<input type="checkbox"/>
Konflikte mit Vorgesetzten	<input type="checkbox"/>
Ungenügende Ausstattung mit arbeitserleichternden Hilfsmitteln	<input type="checkbox"/>
Leitungstätigkeit und/oder berufsfremde Tätigkeiten	<input type="checkbox"/>
Zu wenig Eigenverantwortung/Verantwortungsbereiche/Entscheidungsbefugnis	<input type="checkbox"/>
Umgang mit gefährlichen Stoffen	<input type="checkbox"/>
Belastendes Raumklima (z. B. Klimaanlage, zu wenig Licht, Belüftung)	<input type="checkbox"/>
Wenig Erfolgserlebnisse, geringe öffentliche Anerkennung	<input type="checkbox"/>
Unzureichende Arbeitsorganisation/Arbeitsabläufe	<input type="checkbox"/>
Körperliche Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen)	<input type="checkbox"/>
Hierarchische Strukturen	<input type="checkbox"/>
Arbeit mit Schwerkranken, Dementen oder Sterbenden	<input type="checkbox"/>
Schwierige Patienten, Kunden, Mitbewohner und/oder Angehörige	<input type="checkbox"/>
Arbeitsumgebung ist nicht ergonomisch (z. B. enge Zimmer, enge Toiletten)	<input type="checkbox"/>
Körperliche Belastungen (z. B. heben schwerer Lasten)	<input type="checkbox"/>

© Fragebogen 2004 - J. Hartig

### Auswertung:

Je mehr Faktoren Sie angekreuzt haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich in einer Stresssituation befinden. Suchen Sie aktiv nach Wegen und Möglichkeiten der Veränderung. Gegebenenfalls nutzen Sie eine persönliche Beratung oder Angebote zur Weiterbildung, zum Beispiel meinen Stressabbau-/Entspannungskurs.

Diplom Psychologin Mandy Klar, In der Marterlohe 10 in 92685 Floß

**Kontakt:** ☎ 09603 – 888 947 [www.mandyklar.de](http://www.mandyklar.de)

Entspannungszone Floß