

Checkliste

Stresstest

Lesen Sie die folgenden Aussagen und kreuzen Sie das Zutreffende an. Addieren Sie die Punktzahl am Ende der Checkliste und tragen Sie die Summe in die letzte Spalte ein.

Nr.	Aussagen	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
		1	2	3	4	5
1	Das Klima bei uns auf der Arbeit ist offen und entspannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Um die täglichen Aufgaben zu erledigen, muss ich meist nicht sehr hart arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Meine Arbeit ist abwechslungsreich und bietet spannende Herausforderungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich muss täglich verschiedene Dinge gleichzeitig erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich sehe den Nutzen meiner Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit geschätzt wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Meine Inputs werden ernst genommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich kann nach der Arbeit gut abschalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Pausen gehören für mich zum festen Arbeitsalltag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich verstehe mich gut mit meinem Vorgesetzten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ich würde die Stelle nur ungerne wechseln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Am Ende des Tages habe ich meist alle Pendenzen erledigt, die ich mir vorgenommen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Nach der Arbeit habe ich noch Energie, um etwas zu unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich betreibe regelmässig Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Soziale Kontakte (z.B. Freunde treffen) ausserhalb der Arbeit werden von mir regelmässig gepflegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ich schlafe ruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ich habe selten einen unruhigen Magen, Herzklopfen oder Kopfschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total						

Auswertung:

Punktezahl	Kommentar
0 – 28	Ihre Anspannung dürfte sehr hoch sein. Analysieren Sie Ihre Stressbelastungen. Wo genau liegen die Stressfaktoren? Gestalten Sie für sich ruhige Rückzugsorte und versuchen Sie, den Stress auszugleichen. Lernen Sie, sich zu entspannen, sobald Sie in eine Stresssituation kommen und das Bedürfnis nach Ruhe verspüren.
29 – 56	Achten Sie darauf, dass die Arbeitsbelastung nicht noch grösser wird, und suchen Sie sich einen Arbeitsausgleich, welcher Sie neue Energie tanken lässt. Der Ausgleich sollte nichts mit Ihrer Arbeit zu tun haben.
57 – 85	Ihre persönliche Stressbelastung hält sich in Grenzen. Sie pflegen eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit und können sich gut entspannen. Ihre Arbeitsbelastung ist im grünen Bereich.

Für weitere Informationen zum Thema „Stress“ lesen Sie bitte Schritt 17 „Stress vermeiden“ auf Seite 44 im Buch „Irrtum Zeitmanagement?“.

Scherler, P., Teta, A., Frei, C. & Di Giusto, F. (2014). Irrtum Zeitmanagement? Vom Versuch, in einem stark fremdbestimmten Umfeld nachhaltig mit der Ressource Zeit umzugehen. Zürich: Versus Verlag, ISBN: 978-3-03909-215-4

Weitere Informationen zum Thema „Umgang mit Stress“ finden Sie unter:

http://www.zhaw.ch/fileadmin/php_includes/popup/hop-detail.php?hop_id=1382788001