

Stresstest

Der folgende Stresstest checkt folgende Bereiche ab:

1. **Fragen zum Arbeitsumfeld**
2. **Fragen zur Arbeitsmethodik**
3. **Fragen zur Arbeitssituation**
4. **Fragen zu Beziehungen**
5. **Fragen zum persönlichen Gefühlsleben**
6. **Fragen zu vegetativen Erscheinungen**

Entscheiden Sie bitte vor dem Test, auf welchen Bereich sich der Test beziehen soll – auf Ihre berufliche oder Ihre private Situation.

Bei diesem Stresstest gibt es nur die Möglichkeit mit JA oder NEIN zu antworten.

Wenn Sie bei der einen oder anderen Frage ein „manchmal“ auf der Zunge haben, dann entscheiden Sie sich bitte für „eher mehr“ und kreuzen ein JA an oder für „eher weniger“ und kreuzen ein NEIN an.

Entscheidend ist bei einigen Fragen auch ihr subjektives Gefühl! Zum Beispiel bei der Frage: Sind an ihrem Arbeitsplatz zuviele Menschen? Für den einen sind mehr als 2 Personen zuviel und für den anderen nicht die 30 Personen in einem Großraumbüro.

Wenn Sie mit einer Frage überhaupt nicht klarkommen sollten, schreiben Sie mir eine Nachricht.

Machen Sie keine Doktorarbeit daraus (das gilt besonders für die Perfektionisten unter Ihnen) sondern entscheiden Sie zügig und schauen Sie die Auswertung bitte erst **nach dem Test** an.

Stress - Test

Distress hält aber auf die Dauer niemand aus. Er führt über kurz oder lang unweigerlich zum Burnout. Stellen Sie mit dem Test fest, wie stark Sie die Einflüsse, die auf Sie wirken, als Stress bewerten.

1. FRAGEN ZUM ARBEITSUMFELD

	Ja	Nein
- Arbeiten Sie mehr als 50 Stunden pro Woche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Haben Sie in der letzten Zeit Ihr Hobby vernachlässigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ist Ihr Arbeitsplatz laut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Sind an Ihrem Arbeitsplatz zu viele Menschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Stapeln sich an Ihrem Arbeitsplatz unerledigte Vorgänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Nehmen Sie sich zu wenig Zeit zum Mittagessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Bleiben bei Ihnen laufend eben begonnene Vorgänge liegen, weil Sie ständig unterbrochen werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hetzen Sie von Termin zu Termin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Finden Sie selten Zeit, ein Problem ruhig durchzudenken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Empfinden Sie das Telefon als störend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe der Antworten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. FRAGEN ZUR ARBEITSMETHODIK

	Ja	Nein
Wird Ihre Arbeitsleistung beeinträchtigt, weil Sie		
- manche Dinge unterschätzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- zu viele Dinge auf einmal erledigen möchten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- aus momentaner Missgestimmtheit wichtige Dinge nicht von Unwichtigen unterscheiden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- sich und Ihr Gedächtnis überschätzen und sich keine Notizen machen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- häufig unsicher sind und vor manchem unbegründet Angst haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- alles alleine schaffen möchten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- schlecht zuhören können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- sich nach Möglichkeit alles einprägen wollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hemmungen haben nachzufragen, um sich etwas vom Sinn und Verständnis her zu merken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Sind Sie in letzter Zeit vergesslich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe der Antworten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. FRAGEN ZUR ARBEITSSITUATION

	Ja	Nein
- Gibt es Dinge die Sie aufschieben, obgleich Sie sich ihrer Dringlichkeit bewusst sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Haben Sie häufig das Gefühl, nicht vorbereitet zu sein, obwohl Sie sich gut vorbereitet haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Trinken Sie mehr als 3 Tassen Kaffee / 1 Glas Alkohol pro Tag oder rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Schieben Sie manchmal Entscheidungen vor sich her, obwohl ein rascher Entschluss gefasst werden müsste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ärgert es Sie, wenn Ihnen in Besprechungen die Gesprächsführung aus der Hand genommen wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Verlieren Sie oft die Geduld, jemandem bis zum Ende zuzuhören, weil Sie glauben, alles verstanden zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Verlieren Sie in Gesprächen öfters den roten Faden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Gleiten Ihre Gedanken beim Zuhören öfters vom Thema ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Unterlassen Sie es manchmal, sich sofort die Information zu beschaffen, die Sie eigentlich benötigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Haben Sie wichtige Aufgaben an Mitarbeiter delegiert, kontrollieren diese aber unablässig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe der Antworten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. FRAGEN ZU BEZIEHUNGEN

	Ja	Nein
- Sind Sie den Menschen gegenüber eher misstrauisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Bringen Sie unnötige Spannungen in Diskussionen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Unterbrechen Sie andere häufig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Kritisieren Sie Ihre Mitarbeiter unnötig hart?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Lassen Sie Ihre Mitarbeiter/Kollegen im Unklaren, weil Sie sich zu keiner Entscheidung durchringen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Zeigen Sie anderen gegenüber eine größere Geschäftstätigkeit, als der Sache angemessen ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fällt es Ihnen schwer, ein Nein zu akzeptieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Lesen Sie lieber Fachliteratur, statt sich mit anderen Menschen zu treffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Sind Sie häufig bei Gruppensitzungen teilnahmslos, weil Sie anderen Gedanken nachhängen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fühlen Sie sich nur wohl, wenn Sie ständig Leute um sich haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe der Antworten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. FRAGEN ZUM PERSÖNLICHEN GEFÜHLSLEBEN Ja Nein

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| - Gibt es Zeiten, in denen Sie grundlos traurig sind? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Sind Sie unruhig, wenn Ihre Mitarbeiter ohne Ihre direkte Kontrolle wichtige Vorgänge erledigen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Fühlen Sie sich oft allein und einsam? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Haben Sie öfters Tagträume von Vorgängen, die Sie noch nicht erledigt haben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Flüchten Sie öfters in schöne Erinnerungen der Vergangenheit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Haben Sie oft Angst vor eigentlich einfachen Aufgaben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Sind Sie nach Erfolgen manchmal besonders müde? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Fühlen Sie sich manchmal unsicher, weil Sie gefühlsmäßig zu wenig Anerkennung finden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Geraten Sie öfters in einen Zustand der inneren Unruhe, in dem Sie etwas tun wollen, ohne recht zu wissen was? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Werden Sie in Fahrstühlen, auf Brücken, in Tunnels usw. merklich unruhig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Summe der Antworten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. FRAGEN ZU VEGETATIVEN ERSCHEINUNGEN Ja Nein

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| - Haben Sie öfters Kopfschmerzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Haben Sie häufig schweißnasse Hände? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Verspüren Sie manchmal Stiche in der Brust? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Haben Sie häufig Magenbeschwerden (Völlegefühl, Druck)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Haben Sie immer wieder mit Rücken- und Nackenverspannungen zu tun? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Erwachen Sie nachts manchmal schweißgebadet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Bemerkten Sie des öfteren Kribbeln oder Taubheit in den Händen, Armen oder Beinen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Fühlen Sie sich morgens häufig müde und zerschlagen, obwohl Sie lange genug geschlafen haben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Spüren Sie öfters ein unwillkürliches Zucken oder Flattern der Augenlider oder des Gesichts? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Bekommen Sie manchmal Herzjagen, bzw. ein Gefühl, als wenn Ihr Herz unregelmäßig schlagen würde? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Summe der Antworten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auswertung

Addieren Sie zu jedem Bereich nur die "Ja"-Antworten

Übertragen Sie die Ergebnisse in die folgende Tabelle:

	Ja-Antworten
1. Arbeitsumfeld	
2. Arbeitsmethodik	
3. Arbeitssituation	
4. Umweltbeziehungen	
5. Persönliches Gefühlsleben	
6. Vegetative Erscheinungen	
Summe mit 3 multiplizieren	=

Die Summe der Ja - Antworten wird verdreifacht, dies ergibt die gesamte Punktzahl.

54 - 60 Punkte = Stress - Schwelle!

Sie sollten alle Möglichkeiten zu Ihrer Entlastung ausschöpfen. Konzentrieren Sie sich darauf, zwei für Sie wichtige Problembereiche aus den Gebieten "Arbeitsmethodik und Arbeitsumfeld" zu normalisieren.

61 -72 Punkte = Stressbereich!

Suchen Sie neben der Ausschöpfung aller Entlastungsmöglichkeiten ab sofort...

- mehr Schlaf,
- mehr Erholung,
- pflegen Sie ein Hobby!

73 - 90 Punkte = erhebliche Stress - Erscheinungen!

Reine Entlastungstechniken helfen Ihnen wahrscheinlich nicht mehr. Denken Sie an eine längere Erholungspause oder an eine Kur.

91 -108 Punkte = Bedenklicher Stress!

Lassen Sie sich sofort von einem Arzt gründlich durchchecken.

109 - 120 Punkte!!!

Bei Ihnen brennt es lichterloh. Ihr Körper und Ihre Psyche zeigen Ihnen die sprichwörtlich „rote Karte“! Wenn Sie diese Warnzeichen weiterhin nicht wahrnehmen, besteht die Gefahr, dass Sie bald sehr viel Zeit zum Nachdenken haben.