

Selbsttest

Stress-Check



Hinweis:

Dieses interaktive PDF ist für Verwendung mit der kostenlosen Desktop-Software Acrobat Reader erstellt worden.

Bei der Nutzung von anderen PDF-Betrachtungsprogrammen oder PDF-Browser-Plugins sind eventuell nicht alle Funktionen verfügbar und es kann zu falschen Ergebnissen kommen. Das gleiche gilt für die Verwendung der Acrobat Reader App für mobile Endgerät.

Selbsttest

Stress-Check



Stress-Check

Der Stress-Check erlaubt eine Einschätzung Ihrer individuellen Stress-Situation. Der Fragenbogen erfasst Ihre persönlichen Stressoren, Ihre vorhandenen Stressreaktionen und Ihre Art und Weise mit Stressoren und Stressreaktionen umzugehen.

Wie hoch ist der Aufwand?

Der Aufwand ist sehr gering. Es müssen lediglich 21 Fragen beantwortet werden. Aller Erfahrung nach dauert das höchstens 10-15 Minuten. Im Anschluss an die Beantwortung der Fragen erhalten Sie eine kurze Auswertung.

Welche Ergebnisse erhalte ich konkret?

Der Stress-Check wertet die Antworten automatisch aus und gibt eine Rückmeldung über die Ergebnisse hinsichtlich Ihrer Stressoren, Stressreaktionen und Ihrer Art und Weise mit Stress umzugehen. Abgerundet wird die Auswertung mit einer kurzen Handlungsempfehlung.

Ergebnisdokumentation

Sie können sich alle Ergebnisse mit der Druckfunktion des Acrobat Readers ausdrucken.

Einführung

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von Aussagen zu typischen Stressauslösern, Stressreaktionen und den persönlichen Umgang mit diesen. Klicken Sie bitte die für Sie zutreffende Antwort an. Oftmals ist es nicht möglich, genau zu antworten. In diesen Fällen beschreiben Sie bitte die Tendenz und klicken den Bereich an, der noch am ehesten auf Sie zutrifft. Überlegen Sie bitte nicht zu lange und antworten Sie bitte vollständig.

Beispiel:

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu
Die Arbeitsmenge, die ich zu bewältigen habe, ist einfach erdrückend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Hier hat der/die Befragte mit seiner/ihrer Auswahl deutlich gemacht, dass er/sie nur schwer zusätzliche Arbeitsangebote ablehnen kann. Dieser Zustand ist typisch für seine/ihre Arbeitssituation.

Stressauslöser

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu
Die Arbeitsmenge, die ich zu bewältigen habe, ist einfach erdrückend.				
Ich kämpfe eigentlich ständig um das wirtschaftliche Überleben.				
Meine Arbeitstätigkeit enthält einen hohen Anteil Reisezeit.				
Ich habe häufig Ärger mit meinen Mitarbeitern oder Kunden.				
Meine Arbeitssituation lässt es nicht zu, „Nein“ zu sagen und zusätzliche Termine oder Projekte abzusagen.				
Mich belasten zur Zeit private Probleme.				



Stressreaktionen

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu
In letzter Zeit habe ich häufig Kopfschmerzen, Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen.				
Ich habe in letzter Zeit häufig Magen- oder Verdauungsprobleme (z.B. Magenschmerzen, Sodbrennen, Durchfall etc.).				
Ich schlafe oft schlecht ein oder durch.				
Am Abend und Wochenende gehen mir häufig noch berufliche Probleme durch den Kopf.				
Im Gegensatz zu früher gehe ich nicht mehr so gern zur Arbeit.				
Ich nehme mir nur noch selten Zeit für die Familie oder für Freunde.				
Ich esse eher unregelmäßig, oftmals fällt das Mittagessen komplett aus.				



Umgang mit Stress

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu
In stressigen Situationen versuche ich mich bewusst zu entspannen.				
Ich neige unter Stress dazu, zu rauchen oder mit dem Rauchen wieder anzufangen.				
Ich suche in Stress-Situationen bewusst nach etwas, das mir Freude bereiten könnte.				
Ich neige dazu, unter Stress verstärkt Alkohol zu trinken oder Beruhigungsmittel bzw. Medikamente einzunehmen.				
In schwierigen Situationen gehe ich zu jemandem, mit dem ich über meine beruflichen und privaten Probleme reden kann.				
Einmal erlebte Stresssituationen, versuche ich in der Zukunft mit allen Mitteln zu vermeiden.				
Ich bin regelmäßig (mind. 2x wöchentlich) sportlich aktiv (z.B. Walking, Ballsportarten, Schwimmen, Joggen o.ä.).				
Wenn ich unter besonders hoher Anspannung stehe, kann es schnell passieren, dass ich mit anderen Leuten aneinander gerate.				



Auswertung

Stress-Check

Stressauslöser



Stressreaktion



Stressbewältigungskompetenz



Impressum

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)
gesetzliche Unfallversicherung
Massaquoipassage 1
22305 Hamburg

Tel. 040 - 5146-0
Fax 040 - 5146-2146
E-Mail: kundendialog@vbg.de

Artikelnummer: 37-14-6424-3