



Test Stressoren

Stressoren am Arbeitsplatz

Was sind Ihre Stressoren?

Wählen Sie aus der unten stehenden Liste Ihre persönlichen Stressoren aus. Sie können die Liste selbstverständlich individuell ergänzen.

Überlegen Sie zunächst, wie häufig Ihnen der genannte Stressor begegnet:

- 0 = nie
- 1 = manchmal
- 2 = häufig
- 3 = sehr oft

Überlegen Sie dann, wie stark sie der genannte Stressor belastet und tragen Sie den passenden Wert in der Spalte Bewertung ein. Bewerten Sie wie folgt:

- Stört mich
- 0 = nicht
 - 1 = kaum
 - 2 = ziemlich
 - 3 = stark

Multiplizieren Sie nun die Zahl aus der Spalte Häufigkeit mit der aus der Spalte Bewertung und tragen Sie das Ergebnis in die Spalte Belastung ein.



Test Stressoren

Stressor	Häufigkeit	Bewertung	Belastung
Leistungsdruck			
Termindruck			
Unklare Arbeitsanweisungen			
Verantwortung			
Telefonklingeln			
Lärm			
Autofahrt in der Stoßzeit			
Dienstreisen			
Konkurrenzkampf			
Konflikte mit Kollegen			
Ärger mit dem Chef			
Konflikte mit Mitarbeitern			
Ärger mit Kunden			
Kritik			
Konflikte mit Partner / Partnerin			
Hausarbeit			
Schulprobleme der Kinder			
Drogenkonsum in der Familie			
Krankheitsfall in der Familie			
Hohe finanzielle Belastungen			
Ärger mit der Verwandtschaft			
Trennung von Partner / Familie			
Schlafmangel			
Sonstige:			

Meine Stressbelastung liegt momentan bei _____ Punkten.

Sollten Sie nicht mehr als 50 Punkte haben, sind Häufigkeit und Stärke der Stressoren in Ihrem Leben in einem akzeptablen Bereich. Kommen Sie auf 50 bis 100 Punkte, sollten sie überlegen, wie Sie die Belastungen eingrenzen können. Entwickeln Sie geeignete Maßnahmen, um sich Strukturen und Freiräume zu verschaffen. Sprechen Sie auch mit Ihren Kollegen und Ihrer Familie über Ihre persönlichen Bedürfnisse. Sollte Ihre Auswertung mehr als 100 Punkte aufzeigen, empfehlen wir Ihnen die Unterstützung eines Coaches in Anspruch zu nehmen. Gemeinsam mit ihm wird es Ihnen leichter fallen, Lösungen zu finden, um die Stressoren in Ihrem Privat- und Arbeitsleben abzubauen.