

Stress-Fragebogen

Ausfüllen

Beispiel: **Termin-/Zeitdruck**

Häufigkeit: manchmal 1 x Bewertung sehr störend 2 = Belastung Ergebnis: 2 oder

Häufigkeit: häufig 2 x Bewertung sehr störend 2 = Belastung Ergebnis: 4

| Stressor | Häufigkeit | | | x Bewertung | | | = Belastung |
|---|------------|----------|--------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Nie | Manchmal | Häufig | Nicht störend | Etwas störend | Sehr störend | Ergebnis |
| | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | |
| Berufliche/Äußere Stressoren | | | | | | | |
| Termin-/Zeitdruck | | | | | | | |
| Leistungsdruck | | | | | | | |
| Überstunden | | | | | | | |
| häufige Dienstreisen | | | | | | | |
| Ungenauere Anweisungen und/oder Vorgaben | | | | | | | |
| fehlende Qualifikation | | | | | | | |
| fehlende Mitbestimmungsmöglichkeiten | | | | | | | |
| hohe Verantwortung | | | | | | | |
| Konkurrenzkampf | | | | | | | |
| fehlende Anerkennung | | | | | | | |
| eigene Misserfolge | | | | | | | |
| Multitasking (zu viele Aufgaben auf einmal) | | | | | | | |
| Konflikte mit dem Vorgesetzten | | | | | | | |
| Konflikte mit Kollegen | | | | | | | |
| Konflikte mit Kunden | | | | | | | |
| Arbeitsunterbrechungen (Telefon/Mails) | | | | | | | |
| Informationsüberflutung | | | | | | | |
| Mangelhafte Kommunikation | | | | | | | |
| Umweltbelastungen (Lärm/Schmutz) | | | | | | | |
| monotone Tätigkeiten (Langeweile) | | | | | | | |
| Unterforderung | | | | | | | |
| Schichtarbeit | | | | | | | |
| Arbeitsplatzunsicherheit | | | | | | | |
| Private (äußere) Stressoren | | | | | | | |
| Autofahrt/Nahverkehr (Stau...) | | | | | | | |
| Einkaufen | | | | | | | |
| Arztbesuche (auch mit Angehörigen) | | | | | | | |
| emotionale/psychische Probleme v. Angehörigen | | | | | | | |
| schwere Krankheiten (Familie) | | | | | | | |
| schlechte Work-Life-Balance | | | | | | | |
| Krankheitsfall in der Familie | | | | | | | |
| Hausarbeit | | | | | | | |
| Probleme mit Auto/Haus... | | | | | | | |
| finanzielle Probleme | | | | | | | |
| Trennung von (Ehe-)Partner | | | | | | | |
| dauerhafte Alltagsprobleme | | | | | | | |
| Dauererreichbarkeit durch Digitalisierung | | | | | | | |

| Stressor | Häufigkeit | | | x Bewertung | | | = Belastung |
|---|------------|----------|--------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Nie | Manchmal | Häufig | Nicht störend | Etwas störend | Sehr störend | Ergebnis |
| | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | |
| bio-psycho-soziale (innere) Stressoren | | | | | | | |
| Rauchen | | | | | | | |
| Alkoholkonsum | | | | | | | |
| ungesunde Ernährung | | | | | | | |
| Bewegungsmangel | | | | | | | |
| Drogenkonsum | | | | | | | |
| fehlende soziale Kontakte | | | | | | | |
| Konflikte mit Familie/Angehörige | | | | | | | |
| Konflikte im Freundes-/Bekanntekreis | | | | | | | |
| eigene chronische/schwere Erkrankungen | | | | | | | |
| fehlende Erholungszeiten | | | | | | | |
| sonstige Misserfolge | | | | | | | |
| überzogene Ansprüche gegenüber sich selbst | | | | | | | |
| hohe Erwartungen an das Umfeld (Perfektionsmus) | | | | | | | |
| Unzufriedenheit/Sorgen/Zukunftsängste | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |