



Leiden Sie unter Stress?

Ein persönlicher Fragebogen über Stress
und seine Folgen

Wie geht es Ihnen bei der Arbeit?

Wie erleben Sie Stress im betrieblichen Alltag?

Wie beeinflusst er Ihr Verhalten, dass Ihrer KollegInnen und/oder ihr Privatleben?

Stress ist etwas ganz normales in unserem (Arbeits-)Leben – auf die richtige Dosis kommt es an, auf das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung und auf die Möglichkeiten der persönlichen Einflussnahme.

Im richtigen Verhältnis kann Arbeitsstress durchaus anregend sein, herausfordern, zusätzliche Kräfte mobilisieren, Phantasie und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Dafür müssen allerdings die Arbeitsbedingungen und Sozialbeziehungen optimal gestaltet werden, d. h. menschen- bzw. altersgerecht und gesundheitsförderlich.

Zuviel Stress hingegen ... ein Zustand der Daueranspannung ist alles andere als anregend und gesund. Nervosität, innere Angespanntheit und Angst sind die ersten Warnzeichen. Körperliche Beschwerden folgen. Schädlicher Stress und Angst sind Ressourcenvernichter im Unternehmen, lange bevor sich gesundheitliche Beeinträchtigungen, Krankheitsausfälle und Berufsunfähigkeit abzeichnen.

Kennen Sie die Auswirkungen und Wechselwirkungen von ständigem Zeit- und Termindruck, Mehrarbeit und körperlich anstrengenden Tätigkeiten? Wissen Sie wie zu hohe Berufsansforderungen, zu große Arbeitsmengen in Verbindung mit geringen Handlungsspielräumen wirken können?

Wollen Sie einmal über Ihre Arbeit nachdenken, für sich ganz persönlich überprüfen, ob und wenn ja, wie Arbeitsstress auf Sie, Ihre KollegInnen, Ihre privaten Beziehungen in der Familie und im Freundeskreis wirken?

Wenn ja, dann nehmen Sie einen Stift zur Hand und füllen die nachfolgenden Fragen spontan aus. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, bekommen Sie auch eine ehrliche Antwort. Werten Sie in einem zweiten Schritt die Antworten von A bis E aus und summieren Sie die Punkte in der Tabelle auf Seite 7. Auf Seite 8 erhalten dann eine Einschätzung zu Ihrer Situation im Hinblick auf Ihre Arbeit, Ihre Arbeitszeit, Ihre Freizeit und Ihre Erholungszeit.

Der Fragebogen ist kein wissenschaftliches Instrument. Er soll Ihnen lediglich helfen, Ihre persönliche Situation besser einzuschätzen. Nur Sie können mögliche Warnsignale wahrnehmen. Es ist wichtig, Sie ernst zu nehmen.

Gesundheit geht alle an! Sprechen Sie mit Ihrem Betriebs- bzw. Personalrat, mit Ihrer Schwerbehindertenvertretung und informieren Sie sich bei Ihrer Gewerkschaft. Unterstützen Sie Ihre Interessenvertretungen bei der Entwicklung gesundheitsförderlicher Arbeitsbeziehungen und -bedingungen! Außerdem können Sie sich von Ihrer Gewerkschaft beraten lassen.

Der Fragebogen wurde von der schwedischen Angestelltengewerkschaft (SIF) entwickelt, von der österreichischen Angestelltengewerkschaft (GPA) übersetzt und von ver.di und IG Metall übernommen und weiterverarbeitet.

A) An meinem Arbeitsplatz

	Nein	manchmal	ja
■ Ich mache mir Sorgen über meine Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich leide oft unter Kopfweh, Übelkeit oder Magenschmerzen etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich habe seit langem nicht mehr gelacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Meine KollegInnen sind verschlossen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich bin verschlossen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Es ist für mich schwierig, in Ruhe zu arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Mein/e Vorgesetzte/r unterstützt mich nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich bin besorgt über meine berufliche Entwicklung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich werde bei der Arbeit sexuell belästigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich denke oft daran, was ich noch alles erledigen muss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich habe Angst, dass meine Arbeit nicht mehr gebraucht wird	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich habe kaum Aufstiegsmöglichkeiten bei meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Es gibt viele Konflikte bei der Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich habe oft das Gefühl, als würde ich etwas Verkehrtes tun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden Antworten an und übertragen Sie die Punktezahl in die Tabelle auf Seite 7

	Anzahl	Punkte
nein	<input type="checkbox"/> x 2 =	<input type="checkbox"/>
manchmal	<input type="checkbox"/> x 4 =	<input type="checkbox"/>
ja	<input type="checkbox"/> x 6 =	<input type="checkbox"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B) Mein Privatleben

	Nein	manchmal	ja
■ Es passiert oft, dass ich zu müde bin, um mich mit meiner Familie zu beschäftigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich habe immer weniger Zeit und Lust, mich mit Bekannten und Freunden zu treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich bin so müde, dass ich überhaupt nichts tun kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich denke immer an die Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich rede zu Hause nicht über die Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich fühle mich ständig angespannt und bin leicht reizbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Meine Arbeitseinstellung ist in der Partnerschaft immer wieder Gegenstand von Auseinandersetzungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich unternehme nur noch selten etwas mit meiner Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich schlafe schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich brauche Hilfsmittel, um mich zu beruhigen und abzuschalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich vermisse Unterstützung für meine Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich verschiebe Dinge, die ich zu tun beschlossen habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Es passiert, dass ich mich abkapsle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Morgens bin ich müde, obwohl ich meine normale Anzahl von Stunden schlafe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich bin unzufrieden mit der Einteilung zwischen Arbeit und Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden Antworten an und übertragen Sie die Punktezahl in die Tabelle auf Seite 7

	Anzahl	Punkte
nein	<input type="checkbox"/> x 2 =	<input type="checkbox"/>
manchmal	<input type="checkbox"/> x 4 =	<input type="checkbox"/>
ja	<input type="checkbox"/> x 6 =	<input type="checkbox"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C) Weiterbildung und Handlungsspielräume bei der Arbeit

	Nein	manchmal	ja
■ Kurse und Tagungen sind für alle möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich erhalte Angebote zur Weiterbildung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich nehme regelmäßig an internen Schulungen teil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich nehme regelmäßig an externen Schulungen teil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ In Verbindung mit meinem Beruf lerne ich ständig neues	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Mein Wissen ist ausreichend, um die Entwicklung meiner Arbeit beeinflussen zu können	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Mein Wissen ist ausreichend, um auf neue Bereiche eingehen zu können	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich kann meinen Arbeitsplan bestimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich kann Entscheidungen beeinflussen, die meine Arbeit und deren Entwicklung betreffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Wir besprechen die Zeiteinteilung der Arbeit und versuchen einen gerechten Ausgleich unter den KollegInnen zu schaffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden Antworten an und übertragen Sie die Punktezahl in die Tabelle auf Seite 7

	Anzahl	Punkte
nein	<input type="text"/>	<input type="text"/>
manchmal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ja	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Summe	<input type="text"/>	<input type="text"/>

D) Meine Arbeitssituation

	Nein	manchmal	ja
■ Ich kann meine Arbeit ohne nennswerte störende Unterbrechungen erledigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Meine Arbeit wird nicht durch widersprüchliche Anweisungen erschwert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich kann ohne Probleme Bildungsfreistellung nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Mein Aufgabenbereich ist konkret beschrieben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Zuständigkeiten sind klar voneinander abgegrenzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Der Informationsfluss entspricht den Anforderungen der Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich mache keine Überstunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich kann Zeitausgleich nehmen für meine Überstunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Durch gelegentliche Mehrarbeit wird der Arbeitsdruck geringer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich fühle, dass meine Arbeit wertvoll ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Meine Arbeit hat das richtige Maß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden Antworten an und übertragen Sie die Punktezahl in die Tabelle auf Seite 7

	Anzahl	Punkte
nein	<input type="text"/> x 6 =	<input type="text"/>
manchmal	<input type="text"/> x 4 =	<input type="text"/>
ja	<input type="text"/> x 2 =	<input type="text"/>
Summe	<input type="text"/>	<input type="text"/>

E) Meine Tätigkeit

	Nein	manchmal	ja
■ Meine Tätigkeit bedeutet Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ an mehr als 75 Abenden pro Jahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ an mehr als 10 Wochenenden pro Jahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ mehr als 150 Überstunden pro Jahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Mein Tätigkeit umfasst mehr als 75 Reisetage im Jahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich arbeite auf Abruf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ich mache Schichtarbeit/-dienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Meine Tätigkeit kann in meiner Firma nur von mir getan werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Meine Tätigkeit ist durch zuviel Stress gekennzeichnet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Meine Tätigkeit schränkt meine Möglichkeiten, so zu leben, wie ich möchte, ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Meine Arbeit ist wichtiger als irgend etwas anderes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung	Anzahl	Punkte
Kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden	nein <input type="checkbox"/>	x 2 = <input type="checkbox"/>
Antworten an und übertragen Sie die	manchmal <input type="checkbox"/>	x 4 = <input type="checkbox"/>
Punktezahl in die Tabelle auf Seite 7	ja <input type="checkbox"/>	x 6 = <input type="checkbox"/>
	Summe <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesamtauswertung	Punkte
A) An meinem Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>
B) Mein Privatleben	<input type="checkbox"/>
C) Weiterbildung und Handlungsspielräume bei der Arbeit	<input type="checkbox"/>
D) Meine Arbeitssituation	<input type="checkbox"/>
E) Meine Tätigkeit	<input type="checkbox"/>
Gesamtpunktzahl	<input type="checkbox"/>

Bei einer Gesamtpunkteanzahl von

Über 250

Offensichtlich widmen Sie Ihrem Arbeits- und Privatleben zu wenig Aufmerksamkeit. Es scheint so, als ob Sie zu viel und zu lange arbeiten. In der Regel wirkt sich dies negativ auf die familiäre Situation, auf Freundschaften und Bekanntschaften aus. Möglicherweise haben Sie ihr Privatleben vernachlässigt, sich zu wenig Erholung gegönnt und/oder zu wenig Urlaub gemacht. Denken Sie einmal darüber nach, wie sich Ihre private Situation entwickeln wird, wenn Sie einfach so weitermachen wie bisher. Sprechen Sie mit Ihren KollegInnen, um herauszufinden, ob es Ihnen ähnlich ergeht? Sie sollten Hilfe in Anspruch nehmen, um Ihre Arbeitssituation zu verändern.

200 bis 249

Sie sollten Ihrer Familie, Ihren Freunden, Bekannten und/oder Ihren Freizeitbeschäftigungen ein wenig mehr Zeit widmen. Familie, Freundschaften und Freizeit, lassen sich nicht konservieren, um sich später daran zu erfreuen. Sie können nur jetzt leben – es lässt sich nicht einfach aufschieben. Sie sollten überlegen, was Sie von Ihrer Arbeit erwarten und wie Sie Ihre Zeit einteilen, wie der Arbeit ein gesundes Maß gegeben werden kann. Sprechen und beraten Sie sich mit Ihren KollegInnen über das Thema Qualität der Arbeit und Lebensqualität. Nur über ein gesundes Maß der Arbeit, erhalten Sie die Möglichkeit zur Muße und Erholung. Nur dann werden Sie genügend Zeit für Ihre Familie, Ihre Freunde und Ihre Freizeitbeschäftigungen finden.

150 bis 199

Das sieht nicht schlecht aus, aber seien Sie wachsam bezüglich Ihrer Arbeitssituation. Nur Sie können fühlen, wann ihr Körper als Folge von übermäßigem Arbeitsstress und zu wenig Entspannung protestiert. Sie haben nur ein Leben.

bis 149

Sie organisieren den Ausgleich zwischen Arbeit, Freizeit und Familie gut, wahrscheinlich fühlen Sie sogar, dass das Leben nicht besser sein könnte. Oder fühlen Sie sich bei der Arbeit eher unterfordert, da Ihre Arbeit zu wenig Herausforderungen bietet? Vielleicht würde Ihnen ein wenig positiver Stress gut tun. Setzen Sie sich mit anderen KollegInnen für eine bessere Verteilung der „interessanteren“ Aufgaben ein. Wenn Sie eine hohe Punkteanzahl in der Fragegruppe „Meine Tätigkeit“ haben, dann sollten Sie Ihre Arbeitsbedingungen sorgfältig überdenken.

STRESS IST EIN TEIL DES LEBENS, GEGEN SCHÄDLICHEN STRESS KANN ABER ETWAS GETAN WERDEN!

1. Was nehme ich mir selbst vor?

Sie haben den Fragebogen ausgefüllt. Er gibt Ihnen erst Aufschlüsse über berufliche und private Situation. Sprechen Sie mit Ihren KollegInnen und/oder Ihren BetriebsrätInnen/PersonalrätInnen darüber, was sich an Ihren Arbeitsbedingungen verändern ließe und wie Sie sich gegenseitig unterstützen können. Versuchen Sie, darüber nachzudenken, wie Sie Ihre Lage verbessern können. Nehmen Sie sich etwas konkretes vor und überprüfen Sie nach einiger Zeit, ob es Ihnen dann besser geht.

2. Was können Gewerkschaften tun?

Wir sind überzeugt, dass gegen schädlichen Stress etwas getan werden kann: Das Arbeitsschutzgesetz sowie das betriebliche Eingliederungsmanagement im Rahmen eines Gesundheitsmanagements sind wichtige betriebliche Ansätze, die zur Reduzierung von Arbeitsstress und Arbeitsdruck beitragen können. Gewerkschaften unterstützen diesen Prozess durch Aufklärung, Beratung und Schulung. Fordern Sie uns!