

WORK-STORY

Stressoren-Test

Verfasser: Prof. Dr. Richard Streich

Die Arbeitswelt ist durchsetzt von diversen Stressquellen. Allein die permanente Erreichbarkeit von Führungskräften per Smartphone fördert den individuellen Stress beträchtlich. Einer Studie der Beratungsfirma Mercer und der TU München (n = rd. 150 Führungskräfte) zufolge sind 98% der Manager auch in ihrer Freizeit für Kollegen, Mitarbeiter etc. erreichbar. 70% nutzen ihr Handy sowohl beruflich als auch privat mit der Folge, dass sich Berufs- und Privatwelt überschneiden. 86% fühlen sich zeitweise deutlich gestresst. Lediglich 3% geben an, dass das Unternehmen Regeln für die Handynutzung vorgibt. Diese gelten dann jedoch oft nur für Mitarbeiter, nicht aber für Führungskräfte (vgl. o.V. Wirtschaftspsychologie 2013).

Weitere Stressquellen sind beispielsweise Zeitdruck, Arbeitsbelastungen und Fremdbestimmung, gepaart mit zunehmender eigener Verantwortung für die seelische Gesundheit (vgl. Töpfer 2012, S. 134). Es ist deshalb ratsam, persönliche Stressphänomene zu erkunden und zu fragen, inwieweit die Berufs- und Privatsituation als Ausgleich zu den Stressoren dienen kann.

Der folgende Fragebogen ist für eine **persönliche Stressorenanalyse** geeignet (vgl. Wagner-Link, 2012, S. 10ff.). Dabei

- a) entscheiden Sie, welche Situationen auf Sie zutreffen,
- b) ergänzen Sie die aufgelisteten Stressoren um weitere persönlich relevante Situationen (am Ende der Testfragen) und
- c) beurteilen Sie, wie unangenehm die jeweilige Stresssituation für Sie ist.

Dieser Fragebogen soll in erster Linie **zum Nachdenken** anregen. Am besten verwenden Sie den Fragebogen **mehrfach**, z.B. im Abstand von zwei bis drei Monaten und vergleichen bzw. validieren damit Ihre persönliche Einschätzung belastender Situationen zu verschiedenen Zeitpunkten.

Der nachfolgende Test ist ein Beitrag zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung, der in der neuesten Publikation von Prof. Dr. Richard Streich mit dem Titel „Fit for Leadership – Entwicklungsfelder zur Führungspersönlichkeit“ (ISBN 978-3-658-0320-4, SpringerGabler Verlag, 2014) eingehender vorgestellt wird.

Gehen Sie die Aufstellung durch. Prüfen Sie, wieweit die Aussagen auf Sie, Ihre Gewohnheiten und die Bedingungen, unter denen Sie leben, zutreffen. Entscheiden Sie **wie häufig** die Situation bei Ihnen auftritt und **wie unangenehm** sie Ihnen ist. Setzen Sie ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und **multiplizieren** Sie **beide Werte** miteinander. Tragen Sie **das Produkt** als Wert in die Spalte 1 ein (z.B. Häufigkeit von Termin-, Zeitdruck (2) aber kaum störend (1) = Berechnung $2 \times 1 = \text{Wert } 2$). Wenn Sie den Test wiederholen, verwenden Sie Spalte 2 und 3.

work and travel - magazine

Selbsttest: Stressoren-Analyse

Stressoren	Häufigkeit x Bewertung = Belastung									Wert		
	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend				
Termin-, Zeitdruck	0	1	2	3	0	1	2	3				
Störungen, z.B. bei der Arbeit	0	1	2	3	0	1	2	3				
Dienstreisen	0	1	2	3	0	1	2	3				
Ungenauere Anweisungen und Vorgaben	0	1	2	3	0	1	2	3				
Verantwortung	0	1	2	3	0	1	2	3				
Aufstiegswettbewerb/Konkurrenzkampf	0	1	2	3	0	1	2	3				
Multitasking	0	1	2	3	0	1	2	3				
Konflikte am Arbeitsplatz	0	1	2	3	0	1	2	3				
Ärger mit dem Chef	0	1	2	3	0	1	2	3				
Ärger mit Kunden	0	1	2	3	0	1	2	3				
Ungerechte Kritik	0	1	2	3	0	1	2	3				
Dauerndes Telefonklingeln	0	1	2	3	0	1	2	3				
Informationsüberflutung	0	1	2	3	0	1	2	3				
Neuer Verantwortungsbereich	0	1	2	3	0	1	2	3				
Umweltbelastungen wie Lärm oder Schmutz	0	1	2	3	0	1	2	3				
Bildschirmarbeitsplatz	0	1	2	3	0	1	2	3				
Mangelhafte Kommunikation	0	1	2	3	0	1	2	3				
Autofahrt in der Stoßzeit	0	1	2	3	0	1	2	3				
Schulschwierigkeiten der Kinder	0	1	2	3	0	1	2	3				
Doppelbelastung Familie und Beruf	0	1	2	3	0	1	2	3				
Ärger mit der Verwandtschaft	0	1	2	3	0	1	2	3				
Krankheitsfall in der Familie	0	1	2	3	0	1	2	3				
Hausarbeit	0	1	2	3	0	1	2	3				
Rauchen	0	1	2	3	0	1	2	3				
Alkoholkonsum	0	1	2	3	0	1	2	3				
Übermäßige Kalorienzufuhr	0	1	2	3	0	1	2	3				
Bewegungsmangel	0	1	2	3	0	1	2	3				
Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme	0	1	2	3	0	1	2	3				
Unerfreuliche Nachrichten	0	1	2	3	0	1	2	3				
Konflikte mit Kindern	0	1	2	3	0	1	2	3				
Fehlende Erholungszeiten	0	1	2	3	0	1	2	3				
Menschenansammlungen	0	1	2	3	0	1	2	3				
Trennung vom (Ehe-)Partner/von der Familie	0	1	2	3	0	1	2	3				
Einkaufen in der Stoßzeit	0	1	2	3	0	1	2	3				
Hohe laufende Ausgaben/Schulden	0	1	2	3	0	1	2	3				
Misserfolge	0	1	2	3	0	1	2	3				
Ärztliche Untersuchungen	0	1	2	3	0	1	2	3				
Sorgen	0	1	2	3	0	1	2	3				
Unzufriedenheit mit dem Aussehen	0	1	2	3	0	1	2	3				
Eigene Beispiele	0	1	2	3	0	1	2	3				
Ergebnis												

Quelle: Wagner-Link, 2012

Testauswertung: Stressoren-Analyse

Schauen Sie bitte Ihre Bewertungen der jeweiligen Stressoren an und ordnen Sie sich gemäß der folgenden **Gewichtung** ein:

0 – 3 Ergebnisse über Wert 4:

Ihre Ergebnisse lassen darauf schließen, dass Ihre Stressbelastung im mittleren Bereich liegt. Das ist genau die richtige Dosis. Denn im mittleren Bereich hat Stress vor allem positive Aspekte. Er fördert die Weiterentwicklung und spornt zur Leistung an. Sie bewerten Stress häufig als Herausforderung. Ihre Arbeit und Ihre Freizeit bereiten Ihnen Spaß und Sie fühlen sich wohl in Ihrer Haut. Sie haben das Gefühl, die Anforderungen, die an Sie gestellt werden, aktiv steuern und meistern zu können. Nach einer Stresssituation können Sie sich rasch erholen und gut entspannen. Um Ihre Entspannung effektiver und wirksamer zu gestalten, lohnt es sich evtl. eine systematische Form der Entspannung zu erlernen.

4 – 9 Ergebnisse über Wert 4:

Ihre Stressbelastung ist erhöht. Vielleicht merken Sie, dass sie sich in letzter Zeit häufiger und intensiver ärgern oder am Wochenende viel länger brauchen, um sich einigermaßen zu erholen. Für Sie ist es wichtig, die Stresssituationen, in denen Ihre Ergebnisse über vier lagen, näher zu analysieren. Da Stressfaktoren individuell sehr unterschiedlich sind, müssen sich auch die Bewältigungsstrategien an Ihrer persönlichen Situation orientieren. Vielleicht können Sie einige Belastungen ganz ausschalten. Eine Autofahrt während der Hauptverkehrszeit bspw. lässt sich vielleicht vermeiden. Für andere Stressfaktoren kann man Lösungsstrategien erarbeiten. Wichtig ist, dass Sie eine gute Ausgleichsmöglichkeit haben, um Ihren Stress abzubauen, z.B. Sport oder Hobbys, die Ihnen Freude bereiten. Ein wichtiger Schritt zu mehr Gelassenheit kann es auch sein, persönlichen Zeitfressern im Alltag auf die Spur zu kommen und sie auszuschalten. Beobachten Sie sich einige Tage: Womit verbringen Sie Ihre Zeit? Welche Störungen halten Sie davon ab, Ihre Arbeit zu machen?

10 und mehr Ergebnisse über Wert 4:

Ihr Stresslevel ist viel zu hoch. Ziehen Sie die Notbremse. Systematische Entspannungstechniken helfen Ihnen dabei, Ihre Stresssymptome zu lindern und dauerhaft Ihre Widerstandskraft zu erhöhen. Doch das reicht nicht aus. Sie sollten auch die Ursachen Ihrer Stressbelastung aktiv angehen. Überlegen Sie, was Sie verändern möchten und wo Sie dabei ansetzen – bei den Stress auslösenden Faktoren oder bei Ihrer eigenen Einstellung in Bezug darauf. Denn die Ursache von Stress liegt teilweise in uns selbst und darin, wie wir schwierige Situationen bewerten. Wiederholen Sie diesen Test im Abstand von ein bis zwei Monaten. Ist Ihre Belastung ähnlich oder höher, sollten Sie sich professionelle Hilfe holen, um eine dauerhafte Überlastung zu vermeiden. Ein guter erster Ansprechpartner kann bspw. Ihr Hausarzt sein.

Quelle: Wagner-Link, 2012, redaktionelle Bearbeitung Töpfer, K., in: Focus-Gesundheit, 2012, S. 140-141.

work and travel - magazine

Kreative Möglichkeiten der individuellen Stressbehandlung werden auch per Handy verstärkt angeboten. Insbesondere Technologieunternehmen forcieren gezielt diese Marktlücke zur Eigetherapie. Der Technologieriese Intel promotet bspw. eine Handyanwendung, die den täglichen Stresspegel des Benutzers senken soll. Solcherart „Persönlichkeitsmanagement“ ist orts- und zeitungebunden, kostengünstig und bietet einen niedrighschwelligigen Einstieg in die Bearbeitung individueller Problemsituationen (vgl. SPIEGELONLINE Gesundheit, 2012).

Literatur:

SPIEGELONLINE Gesundheit 2012 unter: www.spiegel.de/gesundheit.

Streich, K.R.: Fit for Leadership – Entwicklungsfelder zur Persönlichkeit, SpringerGabler Verlag, 2014.

Töpfer, K.: Gelassen im Job, in: FOCUS-Gesundheit, Die Psyche stärken, 2012.

Wagner-Link, A.: Der Stress, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse, Hamburg, 22. Auflage, 2012, Redaktionelle Bearbeitung: Töpfer, K., in: Focus-Gesundheit, 2012.

Wirtschaftspsychologie, o.V., Aktuelle Nachrichten aus der Wirtschaftspsychologie: Smartphone stresst Führungskräfte, 22.02.2013.