

Checkliste: Stress ganz persönlich

Die Anzahl der angekreuzten Ja-Antworten gibt Auskunft, wie viele «Stressoren» derzeit wirksam sind. Wenn sie mehr als zwei Kreuze in einer Kategorie haben, ist es Zeit, zu prüfen, wieweit Sie sich tatsächlich überfordert fühlen. Wir empfehlen, die einzelnen Punkte mit einem vertrauenswürdigen Menschen zu erörtern.

	ja	nein
1. Wertekonflikte		
Ständig Kompromisse schliessen müssen	☐	☐
Gegen die eigene Überzeugung arbeiten	☐	☐
Keinen Respekt aus der Umwelt erfahren	☐	☐
Werte des Managements sind nicht die eigenen	☐	☐
2. Arbeitsumfeld		
Gefährliche Arbeit muss getan werden	☐	☐
Zu wenig Kontakt mit Menschen, einsam	☐	☐
Arbeit mit Privatleben nicht vereinbar, Private Konflikte	☐	☐
Zuwenig Unterstützung technisch, Arbeitsmittel	☐	☐
3. Teamumfeld		
Keine Anerkennung von Team-Kollegen	☐	☐
Unterschwelliges Misstrauen	☐	☐
Mobbing von Anderen	☐	☐
Ich werde gemobbt	☐	☐
4. Überforderung		
Zu viel in zu wenig Zeit tun müssen	☐	☐
Neue Aufgaben zusätzlich zu alten tun müssen	☐	☐
Qualität leidet unter Arbeitslast	☐	☐
Nur Arbeit, Arbeit, Arbeit statt Freizeit oder Pause	☐	☐
Verantwortung übernehmen müssen ohne genug Informationen	☐	☐
5. Entfremdung		
Keine Unterstützung von Chef oder Kollegen	☐	☐
Arbeit wird zunehmend sinnlos	☐	☐
Sie selbst fühlen sich anders als die Kollegen	☐	☐
Organisation interessiert sich nicht für Sie als Mensch	☐	☐

	ja	nein
6. Karriere		
Keine Aufstiegsmöglichkeiten durch Projekt	☐	☐
Kritischer Vorgesetzter, resp. Projektmanager	☐	☐
Projekt geht den Bach runter	☐	☐
Eigene Arbeit wird nicht anerkannt	☐	☐
Projekt ist bei Unternehmensleistung nicht anerkannt	☐	☐
7. Konflikte		
Man muss viele widersprüchliche Ansprüche der Projektbeteiligten befriedigen	☐	☐
Sie selbst haben eine andere Meinung als die Kollegen	☐	☐
Sie selbst haben eine andere Meinung als Vorgesetzter	☐	☐
Sie selbst sitzen zwischen zwei Stühlen	☐	☐
Keine Möglichkeiten, die Arbeit gut und richtig zu erledigen	☐	☐
8. Ursache und Wirkung		
Keine Verbindung zwischen Leistung und Beurteilung	☐	☐
Wichtiger ist Popularität statt Leistung	☐	☐
Meinung des Vorgesetzten über eigene Leistung ist unbekannt	☐	☐
Unklar, was richtig oder falsch ist	☐	☐
Keine Verbindung zwischen Leistung und Behandlung	☐	☐
9. Informationsdefizit		
Verantwortlichkeiten für die Arbeit im Projekt unklar	☐	☐
Ungenügend Informationen für Erledigung gewisser Arbeiten	☐	☐
Ungenügend ausgebildet für die Arbeit	☐	☐
Projektumfeld kennt Ihre Arbeit nicht	☐	☐
Beurteilungskriterien für die Arbeit im Projekt ist unklar	☐	☐
10. Kontrollmangel		
Kompetenz für bestimmte Aufgaben gar nicht vorhanden	☐	☐
Arbeitssituation ist aussichtslos und nicht veränderbar und läuft auf Crash raus	☐	☐
Kein Einfluss auf Entscheidungen, die eigene Aufgaben betreffend	☐	☐
Probleme im Rahmen der Arbeitsaufgabe nicht lösbar	☐	☐

	ja	nein
11. Gesundheit		
Gewicht nicht in Ordnung	☐	☐
Blutdruck nicht in Ordnung	☐	☐
Verdauung nicht im Normbereich	☐	☐
Schlafmangel	☐	☐
Schlafstörungen	☐	☐
Sehstörungen	☐	☐
Hörstörungen	☐	☐
Denkstörungen	☐	☐
Zuwenig Bewegung	☐	☐
Beschwerdefreier Rücken	☐	☐
Beschwerdefreier Halsbereich	☐	☐
Hautstörungen	☐	☐
Beruhigungsmittel	☐	☐
Alkoholkonsum mehr als 1 Glas Wein pro Tag	☐	☐
Regelmässige Einnahme von Beruhigungsmitteln	☐	☐
Regelmässige Einnahme von Schlafmitteln	☐	☐

Weitere Ursachen und Gründe für Stress:

- Private Ereignisse (durch die bevorstehende Heirat, die Trennung vom Lebenspartner, den Tod von Verwandten oder Freunden, die bevorstehende Geburt, ...)
- Brüche im Leben (Karriere lässt sich nicht so wie bisher weiterverfolgen; durch Krankheit müssen neue Wege gefunden werden, ...)
- Wechselnder Tagesablauf (regelmässige weite Reisen, Nachtschichten, Abendtermine, Wochenendarbeit, ...) – kann auch den Tagesauflauf des Partners/der Partnerin betreffen
- Unausgeglichenheit durch mangelnde Bewegung/Sport an der frischen Luft
- Arbeitsbedingungen, die nicht dem eigenen Typ entsprechen (isoliertes Arbeiten; fehlendes Feedback, seitdem man eine Führungsposition innehat, ...)
- Unbefriedigender Arbeitsplatz (Büro an lauter Strasse; fehlendes Licht; ungesunde Sitzkombination von Schreibtisch, Stuhl, Telefon und PC, Radio hörende Kollegen, ...)
- Folgen von ungesundem Arbeitsplatz (Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, depressive Verstimmung, Reizbarkeit, ...)
- Sorgen um die eigene Existenz/Existenzängste (durch Umstrukturierungen, die den eigenen Arbeitsplatz/die eigene Abteilung betreffen; durch Verdienstauffälle durch Insolvenz eines Auftraggebers; durch zu hohe Fixkosten, ...)
- Erzwungene Veränderungen von aussen (ein geplanter Umzug, ein potentieller Arbeitsplatzverlust, ...)
- Dauernde Konzentrationsleistung ohne freie Zeitinseln (durch enge Zeitfenster bei Aufträgen; durch regelmässige lange Autofahrten, ...)