Anhänge zur Selbstanalyse

Selbsteinschätzung „Erlebter Stress“

Ja	Nein	
☐	☐	Ich neige zu Muskelverspannungen.
☐	☐	Ich habe Schwierigkeiten, mein Gewicht zu halten.
☐	☐	Ich spüre manchmal mein Herz.
☐	☐	Ich habe häufig Kopfschmerzen.
☐	☐	Bei mir wurden schon erhöhte Blutdruckwerte gemessen.
☐	☐	Ich trinke oft Alkohol zur Entspannung.
☐	☐	Ich habe Schlafprobleme.
☐	☐	Ich brauche die Zigarette zur Entspannung.

(Quelle: Sven Max Litzcke; Horst Schuh, Stress,
Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. Heidelberg 2005)

Lebensgeschichtliche Stressoren

(nach Thomas Holmes und Richard Rahe)

Tod des Ehepartners/Kindes	100	☐
Scheidung	73	☐
Trennung vom Ehepartner	65	☐
Gefängnisstrafe	63	☐
Tod eines Familienangehörigen	63	☐
Eigene Verletzung oder Krankheit	53	☐
Heirat	50	☐
Verlust des Arbeitsplatzes	47	☐
Eheliche Aussöhnung	45	☐
Pensionierung	45	☐
Krankheit in der Familie	44	☐
Schwangerschaft	40	☐
		☐

Sexuelle Schwierigkeiten	39	
Familienzuwachs	39	
Arbeitsplatzwechsel	39	
Erhebliche Einkommensveränderungen	38	
Tod einer Freundin/eines Freundes	37	
Berufswechsel	36	
Streit in der Ehe	35	
Aufnahme eines größeren Kredits	31	
Kündigung eines Darlehens	30	
Neuer Verantwortungsbereich im Beruf	29	
Kinder verlassen das Elternhaus	29	
Ärger mit der Verwandtschaft	29	
Großer persönlicher Erfolg	28	
Beginn/Ende Berufstätigkeit des Ehepartners	26	
Schulbeginn oder Abschluss der Kinder	26	
Änderung des Lebensstandards	25	
Änderung persönlicher Angewohnheiten	24	
Ärger mit dem Chef	23	
Änderung von Arbeitszeiten oder Arbeitsbedingungen	20	
Wohnungswechsel	20	
Änderung der Freizeitgewohnheiten	18	
Änderung religiöser Überzeugungen	18	
Änderungen des Freundeskreises	18	
Änderung der Schlafgewohnheiten	16	
Änderung der Häufigkeit familiärer Kontakte	15	
Änderung der Essgewohnheiten	15	
Urlaub	13	
Weihnachten	12	
Geringfügige Gesetzesübertretung	11	

Nach einer von den amerikanischen Psychiatern Thomas Holmes und Richard Rahe 1967 getroffenen Festlegung bedeuten mehr als 150 Punkte einen erhöhten, leicht gesundheitsgefährdenden Stress-Level, mehr als 300 Punkte signalisieren eine starke Gesundheitsgefährdung.

Die täglichen Ärgernisse

Machen Sie ein Häkchen hinter die Aussage(n), die auf Ihren Arbeitsalltag zutrifft (zutreffen).

- Die Fahrt zur Arbeit nervt (häufige Staus, „blinde Autofahrer", etc.). ☐
- Die Parkplatzsituation in der Firma ist unbefriedigend. ☐
- Auf dem Schreibtisch stapelt sich Unerledigtes. ☐
- Der Kaffee in der Firma ist ohne Geschmack. ☐
- Mein Büro ist ungemütlich, im Winter zugig und kalt, im Sommer stickig und heiß. ☐
- In meiner Abwesenheit werden mir kommentarlos Vorgänge auf den Tisch gelegt. ☐
- Es liegen Vorgänge auf meinem Schreibtisch, für die ich nicht zuständig bin. ☐
- Bei Bitten um Rückruf weiß ich nicht, worum es geht. ☐
- Die Vorgaben sind so, dass die Arbeit nicht zu schaffen ist. ☐
- Anrufe werden an mich weiter geleitet, wenn ich im Kundengespräch bin. ☐
- Ständig sind mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. ☐
- Immer kriege ich die unangenehmen Arbeiten „aufs Auge gedrückt". ☐
- Niemand fühlt sich für mein Telefon zuständig, ich aber soll die Telefone der Kollegen betreuen. ☐
- Bei Telefonaten reden Kollegen rein oder bleiben schweigend neben meinem Schreibtisch stehen. ☐
- Notwendiges Arbeitsmaterial ist nicht an seinem Platz. ☐
- Das Arbeitsmaterial/Werkzeug ist in schlechtem Zustand. ☐
- Die Werkstatt ist ständig unaufgeräumt und dreckig. ☐
- Die Hardware ist veraltet und deshalb langsam. ☐

- [ ] Die Internetverbindung ist unzuverlässig und langsam.
- [ ] Die Software wird ständig erneuert, aber nie ausreichend eingeführt.
- [ ] Für die Arbeitsmenge steht zu wenig Personal zur Verfügung.
- [ ] Mitarbeitergespräche finden nicht statt, und wenn, dann nur um „auf Linie" gebracht zu werden.
- [ ] Die interne Kommunikation ist mangelhaft. Neuerungen werden nicht ausreichend erklärt.
- [ ] Ständig werden Umstrukturierungen vorgenommen, ohne dass diese kommuniziert werden.
- [ ] Bei der Erstellung der Urlaubspläne geht es nicht gerecht zu.
- [ ] Anerkennung für die geleistete Arbeit gibt es sehr selten oder gar nicht.
- [ ] Die Kunden werden immer schwieriger, treten immer fordernder auf.
- [ ] Es wird von der Chefetage nichts zur Situation des Betriebs gesagt.
- [ ] Wie es um die Sicherheit meines Arbeitsplatzes bestellt ist, dazu gibt es keine Informationen.
- [ ] Verbesserungsvorschläge verhallen ungehört oder werden nur pro forma angenommen, aber nie realisiert.
- [ ] Für ungestörte Kundengespräche gibt es keinen Raum.
- [ ] Dominante Kollegen führen das große Wort und bestimmen, wie es läuft.
- [ ] Es sind immer dieselben Mitarbeiter, die sich auf Kosten anderer einen „Lenz" machen.
- [ ] Es gibt zu viele, die nur „Dienst nach Vorschrift machen".
- [ ] Wenn ich meinen Vorgesetzten/den Chef für die Lösung eines Problems brauche, dann ist er nicht erreichbar.
- [ ] Immer wieder macht mir unangekündigte Mehrarbeit meine Freizeitplanungen kaputt; das führt zu Stress in der Partnersch./Familie.
- [ ] Nach meinen persönlichen Wünschen werde ich nie gefragt.

- [ ] Meine Bezahlung empfinde ich als unangemessen niedrig.
- [ ] Es gibt Vorschriften, die völlig unsinnig sind und das Arbeiten nur erschweren.
- [ ] Es wird viel hinter dem Rücken anderer geredet.
- [ ] Einige Kollegen nehmen mich nicht für voll, belächeln mich manchmal sogar oder machen ironische Äußerungen.
- [ ] Kollegen aus anderen Abteilungen fühlen sich als was Besseres.
- [ ] Der Chef nimmt mich nicht wahr, grüßt nur, wenn er zuerst gegrüßt wird.
- [ ] Ohne wirklichen Grund verliert der Chef die Nerven und pöbelt rum.
- [ ] Die „von oben" vorgegeben Ziele sind unrealistisch, an der Arbeitswirklichkeit vorbei.
- [ ] Absprachen werden von der Chefetage nicht eingehalten.
- [ ] Kommen aggressive/schwierige Kunden rein, dann verschwinden die Kollegen und lassen mich allein.
- [ ] Jede Menge E-Mails landen bei mir, die für mich völlig uninteressant sind, mir Zeit für Wichtiges nehmen.
- [ ] Ich soll Lösungen für Probleme finden, bei denen ich von vorneherein weiß, dass es für sie keine Lösungen gibt.
- [ ] Ich muss an die Mitarbeiter in meinem Team Ziele oder Vorgaben „von oben" weitergeben, hinter denen ich selbst nicht stehen kann.

Welche anderen Ärgernisse rauben Ihnen den Spaß an der Arbeit?