



BEOBSACHTUNGSKATEGORIEN: STRESS

In der Arbeitspsychologie geht man beim Einsatz von Arbeitsanalyseverfahren zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen vor allem davon aus, vermeidbare Belastungen zu identifizieren und damit negative Beanspruchungsfolgen wie Erschöpfung oder psychosomatische Beschwerden zu mindern.

Aus den verschiedenen Instrumenten zur Streßbezogenen Arbeitsanalyse kann man einige Kategorien gut für die eigene Beobachtung eines Unternehmens als Anhaltspunkte nutzen.

Worauf Sie achten können, wenn Sie die Streßbelastung in Ihrem Betrieb/ in Ihrer Abteilung genauer unter die Lupe nehmen wollen:

| <u>Beobachtungskategorie</u> | <u>Beispiel für stressende Arbeitsbedingungen</u> |
|---|---|
| Arbeitskomplexität | Es müssen komplizierte, schwerwiegende Entscheidungen getroffen werden |
| Variabilität – Abwechslung | Immer gleichförmige Arbeit oder völlig unbeständige, laufend wechselnde Arbeit |
| Kommunikation | Koordination mit anderen, Infolüsse als Arbeitsgrundlage, Besprechungen (zu viele oder zu wenige?) |
| Konzentration und Zeitdruck | Nervliche Anspannung, Termindruck |
| Unsicherheit und Verantwortung | Kleine Fehler führen zu erheblichen Schäden und Auswirkungen |
| Arbeitsorganisatorische Probleme | Zuständigkeitsbereiche sind unklar, ständig mit Tricks und Einfällen arbeiten müssen, um was weiter zu bekommen |
| Unfallgefährdung | Gefahr von Unfällen |
| Umgebungsbelastung | Belastung durch ungünstige Beleuchtung, Lärm, Schmutz |
| Einseitige körperliche Belastung | Ständiges Stehen, Gehen, Tragen ... |
| Kooperationserfordernisse | Das Arbeitsergebnis ist stark abhängig davon, wie gut oder schlecht die Kollegen/innen vorher gearbeitet haben (z.B. Finish-Bereich) |
| Handlungsspielraum | Die Arbeit bietet zu wenig Möglichkeiten für eigene Entscheidungen oder verlangt Entscheidungen, die zu wenig Spielraum und Kompetenz zur Verfügung stellen |
| Soziale Stressoren | Verhalten des Vorgesetzten, Führungsstil, Gruppenklima, Konflikte auf persönlicher Ebene |



LEITFADEN FÜR EINEN STREßFRAGEBOGEN

Streßfaktoren erkennen, Streß vermeiden!

Im Betrieb ist es Aufgabe der Verantwortlichen, Arbeitsbedingungen so zu gestalten, daß erhöhte Belastungen nicht auftreten und Dauerstreß vermieden wird. Dazu wird regelmäßig in gewissen Abständen eine Beurteilung der Arbeitsbedingungen vorgenommen.

Jeder kann und sollte auch an seinem Arbeitsplatz selbst dazu beitragen, Überbelastungen zu vermeiden. Ein Fragebogen zur Selbstanalyse stressender Faktoren (Stressoren) soll dabei helfen.

Fragebogen zur Selbstanalyse Streß

Der Fragebogen nennt stressauslösende Faktoren und ermöglicht ihre subjektive Bewertung. Sie können ihn natürlich ergänzen, wenn Ihnen spezielle Faktoren abgehen, welche auf Ihr Arbeitsfeld zutreffen!

Der Fragebogen ist ein einfaches Grobanalyse-Instrument. Sind die Ergebnisse bedenklich, empfiehlt es sich, Fachleute im Betrieb hinzuzuziehen (Gespräch mit internen Ansprechpartnern wie Arbeitsmediziner/in, Vertrauensperson usw. oder Gespräch mit externen Berater/innen). Mit ihrer Hilfe und den Vorgesetzten lassen sich gemeinsam Streßfaktoren reduzieren.

Anleitung zum Fragebogen

Gehen Sie den Fragebogen 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 Werte für *Häufigkeit* und *Bewertung* miteinander. Tragen Sie das Produkt in die Spalte Ergebnis ein. Wiederholen Sie Ihre Selbstanalyse nach einigen Wochen und vergleichen Sie die Ergebnisse.

Je höher das Endergebnis, um so größer ist die Streßbelastung.



FRAGEBOGEN STREßBELASTUNG

| Mögliche Stressoren | Häufigkeit | | | | Bewertung | | | | = Belastung |
|--|------------|---------------|--------|----------|------------------|-----------------|---------------------|------------------|-------------|
| | nie | Manch- mal | häufig | sehr oft | nicht störend | kaum störend | ziemlich störend | stark störend | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | Ergebnis |
| Termindruck | | | | | | | | | |
| Zeitnot, Hetze | | | | | | | | | |
| Dienstreisen | | | | | | | | | |
| Ungenaue, widersprüchliche Anweisungen und Vorgaben | | | | | | | | | |
| hohe Verantwortung | | | | | | | | | |
| Aufstiegswettbewerb, Konkurrenzdruck | | | | | | | | | |
| Konflikte mit Kollegen | | | | | | | | | |
| Konflikte mit Untergebenen | | | | | | | | | |
| Ärger mit dem Chef | | | | | | | | | |
| Ärger mit Kunden | | | | | | | | | |
| Ungerechtfertigte Kritik an mir | | | | | | | | | |
| dauerndes Telefonklingeln und andere Störungen | | | | | | | | | |
| Informationsüberflutung | | | | | | | | | |
| neuer Aufgaben- oder Verantwortungsbereich | | | | | | | | | |
| Lärm | | | | | | | | | |
| hochkomplexe Anforderungen | | | | | | | | | |
| Anruf von Vorgesetzten | | | | | | | | | |
| Auto fahren in Stoßzeiten | | | | | | | | | |
| Rauchen | | | | | | | | | |
| Alkoholgenuß | | | | | | | | | |
| Bewegungsmangel | | | | | | | | | |
| hohe Eigenansprüche | | | | | | | | | |
| mangelhafte Unterstützung | | | | | | | | | |
| fehlende Vorbereitung | | | | | | | | | |
| eingeschränkter Handlungs- und Entscheidungsspielraum | | | | | | | | | |
| Endergebnis | | | | | | | | | |

