



Selbsttest „Mein Stresspegel“

Selbsttest zur Detektion berufsbedingter mentaler Gefährdung. Wo stehen Sie? Brauchen Sie Coaching^{Plus}?

Anweisung:

Bitte kreuzen Sie die Fragen spontan an. Denken Sie nicht lange nach. Entscheiden Sie nach Gefühl und nicht nach Verstand. Bewerten Sie die Aussagen mit Punktwerten von 1-5

Bewertung:

- 1 = völlig unzutreffend
- 2 = kaum zutreffend
- 3 = manchmal zutreffend
- 4 = überwiegend zutreffend
- 5 = genau zutreffend

1	Ich habe nachts Schweißausbrüche	
2	Ich habe zunehmend Angstgefühle	
3	Mein Schlaf ist gestört	
4	Ich kann nicht einschlafen	
5	Ich kann nicht durchschlafen	
6	Ich wache zu früh auf	
7	Ich bin morgens wie gerädert	
8	Meine Stimmung/mein Charakter hat sich geändert	
9	Ich kann mich nicht mehr freuen	
10	Ich kann nicht einmal mehr traurig sein	
11	Mir sind berufliche Dinge gleichgültiger	
12	Mir sind private Dinge gleichgültiger	
13	Ich bin ungeduldig oder aggressiv. Dies passt gar nicht zu meinem Charakter	
14	Ich könnte heulen	
15	Ich bin (neuerdings) überfordert	
16	Ich bin wie versteinert	
17	Ich bin verbittert	

18	Ich schäme mich	
19	Ich habe Schuld, dass die Arbeit nicht so läuft, wie sie müsste	
20	So wie jetzt kenne ich mich gar nicht	
21	Ich bin chronisch gestresst und kann mich nicht mehr erholen	
22	Andere haben mich schon auf meine Stresssymptome angesprochen	
23	Ich denke daran zu kündigen	
24	Wenn es mich nicht mehr gäbe, wäre es für mich und die anderen besser	
25	Ich grüble zu viel	
26	Ich brauche professionelle Hilfe, habe aber Angst, als psychisch krank zu gelten	
27	Ein professioneller Rat würde mich entlasten	
28	Wenn es anderen so gehen würde wie mir, würde ich ihnen raten, einen Profi hinzuzuziehen	
29	Ich weiß nicht, wie lange ich noch belastbar bin	
30	Ich kann meine Arbeit nicht mehr so effektiv schaffen wie früher	
31	Meine Zufriedenheit nimmt ab	
32	Ich bin schneller erschöpft	
33	Ich arbeite immer mehr	
34	Eine weitere Anstrengung ist sinnlos	
35	Ich merke eine Minderleistung, auch wenn es anderen nicht auffällt	
36	Meine Arbeit strengt mich zu sehr an	
37	Ich bin unentbehrlich, muss deshalb immer mehr tun	
38	Ich habe dauernd zu viel Arbeitslast	
39	Ich muss permanent Multitasking leisten	
40	Mir bleibt im Beruf nie Zeit zum Nachdenken	
41	Ich bin Menschen und Arbeitsvorgängen gegenüber abgestumpft	
42	Ich behandle Menschen manchmal wie Objekte	
43	Ich trinke zu viel	
44	Ich spiele zu viel	
45	Ich esse zu viel und habe zugenommen	
46	Ich kann nicht mehr essen, mir ist der Appetit vergangen	
	PUNKTZAHL	

Dieser Test ist eine Kombination aus

- Aussagen von Führungskräften, die einem chronischen Stress nicht (mehr) länger standhalten konnten
- dem modifizierten Burnout-Fragebogen nach Maslach (2006)
- den klassischen psychischen Symptomen einer Depression (ICD-10, 2017)
- Abfragen körperlicher und suchtspezifischer Aspekte

Auswertung

Wenn mehrere Symptome seit Wochen und Monaten präsent sind, die Sie mit 4 und höher bewertet haben oder

Sie gefühlt im Dauerstress sind,

sollten Sie ein diagnostisches Vorgespräch mit uns führen.

Lassen Sie sich von Ihrem inneren Ampel-Gefühl leiten

- ob Sie eine kurze professionelle Beratung (grün) benötigen
- ein längeres Coaching für die berufliche Situation und die Stresssymptomatik (gelb = Burnout oder mehr) oder
- eine berufliche und mentale Intervention (rot= Burnout und mehr)

Hier wichtige Hinweise vorab für Sie:

Die meisten Menschen spüren lange nicht, dass sie psychische Symptome entwickeln, die in einer behandlungsbedürftigen Störung enden, die ohne professionelle Hilfe nicht (mehr) zu bewältigen ist.

Sie sollen mit diesem Test sensibilisiert werden, ob ein psychischer Dauerstress mit einer langfristigen Gefährdung auf Sie lauert, die Sie und Ihre beruflichen Aufgaben gefährden.