

STRESS-TEST

Auch wenn die meisten Menschen meinen, Stress, Überlastung und Burn-Out betreffe nur diejenigen mit wenig Widerstandskraft, so ist doch das Gegenteil richtig: Nämlich, dass jeder in einen Kreislauf geraten kann, der in Überlastung und Burn-out endet. Die Burn-Out Forschung konnte eindrücklich nachweisen, dass sich Burn-Out sogar aus einer Position der Stärke heraus entwickeln kann.

Dieser SELBST-TEST besteht aus zwei Teilen:

1. Stress-Signale: Dieser Teil des TESTS, Seite 1-3, zeigt Ihnen, ob und wie weit Stress in Ihrem Leben eine Rolle spielt.

2. Stressursachen: Dieser Teil des TESTS, Seite 3 und 4 hilft Ihnen dabei, mögliche Ursachen für Stress herauszufinden.

Dieser SELBST-TEST stammt von der Home-Page www.stressnostress.ch, das wichtigste Internet-Portal zum Thema Stress und Überlastung der Schweiz.

Aktualisiert im Oktober 2008

Christoph Eichhorn

Diplom-Psychologe

Teil 1: Stress-Signale

Körperliche Ebene

In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen:

Skala:

1 = praktisch nie

2 = selten, d.h. etwa einmal pro Monat

3 = manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche

4 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche

5 = dauernd

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| (sk01) | Ich fröstle oder schwitze ohne ersichtlichen Grund. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sk02) | Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sk03) | Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sk04) | Ich habe Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sk05) | Ich habe Kreislaufprobleme (Blutdruck, Puls) oder Schmerzen in Brust, Herzstolpern oder Herzjagen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sk06) | Ich bin rasch erschöpft. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sk07) | Ich bin generell müde. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sk08) | Ich schlafe schlecht ein oder durch. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

(sk09) Auch wenn ich viele Stunden geschlafen habe, fühle ich mich am nächsten Tag nicht erholt und belastbar.

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Psychische/emotionale Ebene

In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen:

Skala:

1 = praktisch nie

2 = selten, d.h. etwa einmal pro Monat

3 = manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche

4 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche

5 = dauernd

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| (se01) | Ich fühle mich niedergeschlagen, deprimiert. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se21) | Ich zweifle an mir selber. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se03) | Ich bin nervös, gereizt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se04) | Ich reagiere überempfindlich und rege mich über Dinge auf, die es eigentlich gar nicht Wert sind. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se05) | Ich fühle mich nutzlos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se06) | Ich erlebe die Dinge pessimistisch. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se07) | Ich kann nach der Arbeit schwer abschalten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se08) | Ich fühle mich lustlos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se09) | Sogar einfache Aufgaben kosten mich viel Kraft. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (se10) | Früher hat mir vieles mehr Freude bereitet, als heute. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Geistige Ebene

In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen:

Skala:

1 = praktisch nie

2 = selten, d.h. etwa einmal pro Monat

3 = manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche

4 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche

5 = dauernd

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| (sg01) | Ich bin unkonzentriert oder habe Mühe, mich auf eine Sache zu konzentrieren. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sg02) | Ich vergesse Dinge. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sg03) | Ich habe Mühe mit Neuem. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

(sg04) Ich entscheide mich nur schwer.

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Verhaltensebene

In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen:

Skala:

- 1 = praktisch nie
- 2 = selten, d.h. etwa einmal pro Monat
- 3 = manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche
- 4 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche
- 5 = dauernd

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| (sv01) | Ich vernachlässige meine sozialen Beziehungen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sv02) | Ich mache keine Pausen während der Arbeit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sv03) | Ich mache unnötige Fehler. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sv04) | Ich esse unregelmässig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sv05) | Ich bin in Unfälle oder Beinaheunfälle verwickelt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sv06) | Ich muss mehr Energie aufwenden, um die Leistung aufrecht zu erhalten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sv07) | Ich gehe nicht zur Arbeit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sv08) | Ich mache mir keine Pläne mehr/denke nur noch an die nächste Arbeit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (sv9) | Ich möchte die Stelle wechseln. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Gehen Sie nun bitte Ihre bisherigen Einschätzungen bezüglich möglicher Stress-Signale nochmals durch. Einschätzungen in den Kolonnen 3, 4 oder 5 könnten Hinweise auf persönlichen Stress sein.

Bitte beachten Sie als erstes Ihre Einschätzungen im Bereich „**Körperliche Ebene**“. Wenn Sie dort auf eine einzige der Aussagen, eine „vier“ oder eine „fünf“ angegeben haben, dann ist das ein **ALARMZEICHEN**. Denn es zeigt, dass Ihr Organismus bereits negativ auf die Überlastung reagiert. Sie brauchen jetzt unbedingt als erstes eine **ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG**. Sie können diesen SELBST-TEST Ihrem Arzt zeigen. Je schneller Sie jetzt gegensteuern, desto erfolgreicher können Sie gegen Stress und Überlastung vorgehen.

Je größer die Anzahl der Einschätzungen in den anderen Bereichen ist und je intensiver Sie die Signale erleben, desto höher ist auch das Stressrisiko. Unternehmen Sie folgendes: Wenn Sie Signale als stark und bedrohlich erleben, zögern Sie nicht, mit einer Person Ihres Vertrauens zu sprechen oder ärztlichen Rat einzuholen. Es geht um Ihre Gesundheit!

Der nun folgende 2. Teil dieses SELBST-TESTS, **Stressursachen**, zeigt Ihnen, womit Ihre Stress-Erleben zusammenhängen könnte.

Teil 2: Stressursachen

Ursachen im Arbeits-/Berufsleben

Skala:
 1 = trifft nicht zu
 2 = trifft wenig zu
 3 = trifft teilweise zu
 4 = trifft ziemlich zu
 5 = trifft sehr zu

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| (ub01) | Die Arbeitsmenge ist erdrückend (nicht einfach viel Arbeit!). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub02) | Für seriöse Planung und Organisation der Arbeit fehlt mir die Zeit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub03) | Die mir gestellten Ziele und Aufgaben überfordern mich fachlich. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub04) | Ich empfinde meine Arbeit als langweilig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub05) | Meine Arbeit entspricht nicht meinen eigentlichen Interessen und Neigungen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub06) | Ich erlebe zu viel Routine, es fehlt die Herausforderung. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub07) | Ich habe keinen Einfluss auf die Planung und Gestaltung meiner Arbeit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub08) | Meine Arbeit besteht aus isolierten Arbeitsschritten, ist nicht ein abgerundetes Ganzes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub09) | Ich habe zu wenig Entscheidungsfreiheit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub10) | Ich erhalte keine Unterstützung, wenn ich sie brauche. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub11) | Es gibt ungelöste Spannungen und Konflikte. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub12) | Meine Vorgesetzten kommunizieren nur "von oben nach unten". Meine Vorschläge, Anregungen, Kritik werden nicht ernst genommen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub13) | Ich bekomme kein echtes Feedback (fehlende Anerkennung und mangelnde konstruktive Kritik). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub14) | Ich kann meine Entwicklung/Laufbahn nicht selber beeinflussen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (ub15) | Ich arbeite unter schlechten äusseren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | | |
|--------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Arbeitsbedingungen. | | | | | |
| (ub16) | Ich werde in meiner Arbeit häufig gestört. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ursachen im Privatleben und generelle Ursachen

Skala:

- 1 = trifft nicht zu
- 2 = trifft wenig zu
- 3 = trifft teilweise zu
- 4 = trifft ziemlich zu
- 5 = trifft sehr zu

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| (up01) | Mich belastet der Verlust eines/einer Angehörigen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (up02) | Mich belastet eine Trennung von einem Partner/einer Partnerin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (up03) | Mich belastet eine schwere eigene Krankheit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (up04) | Mich belastet eine schwere Krankheit in meinem persönlichen Umfeld. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (up05) | Mich belasten finanzielle Probleme. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (up06) | Mich beschäftigen Beziehungsprobleme mit Familienangehörigen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (up07) | Mein privates Leben kommt verursacht durch die berufliche Beanspruchung zu kurz, die Balance zwischen Beruf und Privatleben gelingt mir schlecht. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (up08) | Ich habe keinen Gesprächspartner / keine Gesprächspartnerin, mit dem / der ich offen über meine echten Probleme reden kann. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (up09) | Vor lauter Alltagspflichten habe ich kaum mehr Zeit für mich selbst. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Literatur

Allgemeine Selbsthilfe-Literatur:

Eichhorn, C. (2006): „Gut erholen - besser leben. Das Praxisbuch für den Alltag“. Klett-Cotta 3. Aufl.

Kabat-Zinn, J., Kierdorf, T., Höhr, H. (2007): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Fischer.

Kaluza, G. (2007): Gelassen und sicher im Stress, 3. Aufl.

Literatur speziell für Frauen:

Aanderud, C. (2006) : Schatz, wie war dein Tag. Hausfrau – die unterschätzte Familienmanagerin.

Fachbach, S. (2007): Burn-Out: Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen.