

# Stress-Check

Februar 2017

Bevor mit der Beantwortung der Fragen begonnen wird, sollte festgelegt werden, für welchen Arbeitsbereich die Erhebung durchgeführt wird. In einem Kleinbetrieb kann es sinnvoll sein, die Checkliste mit Blick auf den gesamten Betrieb auszufüllen. Bei grösseren Betrieben bietet es sich an, für verschiedene Betriebsteile (Bereiche, Arbeitsgruppen oder Standorte) separate Erhebungen durchzuführen. Bei Fragen, die häufig mit «Ja» oder «Teilweise» beantwortet werden, wird empfohlen, eine Massnahme zu treffen, die den betreffenden Mangel behebt. Mögliche Massnahmen sind beispielsweise Zeitmanagement-Kurse, regelmässige Gespräche zwischen Führungskraft und Mitarbeiter, um ein geeignetes Arbeitspensum zu finden, oder Einschalten des Anrufbeantworters zu bestimmten Zeiten, um einer möglichen Störung vorzubeugen.

	Ja	Teilweise	Nein
Haben Sie heute Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?			
Fühlen Sie sich über- oder unterfordert?			
Haben Sie auf dem Arbeitsweg schon über Ihre Aufgaben nachgedacht?			
Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Ihre Aufgaben über den Kopf wachsen?			
Kommen Termin- oder Zeitdruck häufig vor?			
Gibt es häufig Störungen oder Unterbrechungen?			
Sind Überstunden bei Ihnen die Regel?			
Machen Sie häufiger Fehler?			
Haben Sie Angst, die Arbeit nicht bewältigen zu können?			