

**Stress-Check:**

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) eine Erhebung jeweils separat durchzuführen. Bei Fragen, die häufig mit „nein“ oder „teilweise“ beantwortet werden, wird empfohlen, eine Maßnahme zu treffen, die diesen 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.

Bei der Arbeit	Bewertung
Hatten Sie heute Schwierigkeiten sich zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein
Fühlen Sie sich über- oder unterfordert?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie auf dem Weg zur Arbeit schon über Ihre Aufgaben nachgedacht?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Ihre Aufgaben über den Kopf wachsen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein
Kommen Termin- oder Zeitdruck häufig vor?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein
Gibt es häufig Störungen oder Unterbrechungen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein
Sind Überstunden bei Ihnen die Regel?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein
Machen Sie häufiger Fehler?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie Angst, die Arbeit nicht bewältigen zu können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein