



In welchen Bereichen bin ich eventuell gestresst?

Manchmal spüren wir zwar, dass wir gestresst sind, wissen aber nicht genau, woher dieser Stress genau kommt. Unsere Gedanken und unsere eigene Wahrnehmung können uns einen Streich spielen.

Der nachfolgende Test soll etwas Klarheit bringen, auch wenn er ausschließlich auf den Beruf ausgelegt ist. Dieser Fragebogen wird Ihnen Klarheit verschaffen, an welchen Punkten Sie arbeiten sollten, damit der Stress reduziert oder sogar ganz abgebaut wird.

Bitte denken Sie nicht nach und antworten Sie ganz spontan.

Machen Sie etwas aus Ihrem Leben.

www.dirkkrause.com

Wie erleben Sie Ihre Arbeit allgemein

Frage 1: Um meine tägliche Arbeit zu bewältigen, muss ich hart arbeiten.		
<input type="checkbox"/> Meistens	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 2: Ich bestimme selbst, wann ich meine Pausen halte.		
<input type="checkbox"/> Meistens	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 3: Ich muss verschiedene Dinge zugleich erledigen.		
<input type="checkbox"/> Oft	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 4: Wenn ich abends nach Hause komme, habe ich alle Arbeit für diesen Tag erledigt.		
<input type="checkbox"/> Meistens	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 5: Ich tue oft Dinge, für die ich keine Ausbildung bekommen habe.		
<input type="checkbox"/> Oft	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 6: Ich werde für Dinge verantwortlich gemacht, auf die ich keinen Einfluss habe.		
<input type="checkbox"/> Oft	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten

Wie erleben Sie Ihre Arbeitssituation?

Frage 1: Ich bekomme Arbeitsaufträge, die sich widersprechen.		
<input type="checkbox"/> Oft	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 2: Ich kann einfach mit meinen Kollegen kommunizieren.		
<input type="checkbox"/> Meistens	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 3: Ich habe eine gute Beziehung mit meinen Chef.		
<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Es geht	<input type="checkbox"/> Nein
Frage 4: Meine Verbesserungsvorschläge werden ernst genommen.		
<input type="checkbox"/> Meistens	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 5: Ich sehe den Nutzen meiner Arbeit.		
<input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Es geht so	<input type="checkbox"/> Ja
Frage 6: Wenn ich die Chance hätte, würde ich mir sofort einen neuen Job suchen.		
<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Vielleicht	<input type="checkbox"/> Nein

Können Sie sich entspannen?

Frage 1: Zuhause denke ich an meine Arbeit.		
<input type="checkbox"/> Oft	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 2: Ich bin wie neugeboren, wenn ich Sport treibe oder meinem Hobby nachgehe.		
<input type="checkbox"/> Oft	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 3: Nach meiner Arbeit habe ich genug Energie, um etwas zu unternehmen.		
<input type="checkbox"/> Oft	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 4: Ich schlafe gut.		
<input type="checkbox"/> Meistens	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 5: Ich trinke mindestens 2 Gläser Alkohol pro Tag.		
<input type="checkbox"/> Meistens	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten
Frage 6: Ich habe keine Lust einen neuen Arbeitstag zu beginnen.		
<input type="checkbox"/> Meistens	<input type="checkbox"/> Ab und zu	<input type="checkbox"/> Selten