

Fragebogen zur Stressbelastung

	Mögliche Stressoren	Häufigkeit				Bewertung				Belastung
		nie 0	manchmal 1	häufig 2	sehr häufig 3	nicht störend 0	kaum störend 1	ziemlich störend 2	sehr störend 3	
1	Terminnot, Zeitdruck									
2	Dienstreisen									
3	ungenau, widersprüchliche Anweisungen und Vorgaben									
4	hohe Verantwortung									
5	Aufstiegswettbewerb, Konkurrenzdruck									
6	Konflikte mit Kollegen									
7	Konflikte mit Vorgesetzten									
8	Konflikte mit Patienten, Kunden									
9	Ungerechtfertigte Kritik an mir									
10	ständige Störfaktoren (Telefon, Lärm, Betriebsklima etc.)									
11	Informationsüberflutung									
12	neue Aufgabenbereiche									
13	hohe Verantwortung									
14	hochkomplexe Anforderungen									
15	hohe Eigenansprüche									
16	mangelhafte Unterstützung									
17	fehlende Vorbereitung									
18	eingeschränkter Handlungs- und Entscheidungsspielraum									
19	starke zeitliche Einbindung									
20	immer gleichförmige oder ständig wechselnde Arbeit									
21	schlechter kommunikativer Austausch mit Kollegen, Vorgesetzten									
Gesamtbelastung										

Auswertung:

Häufigkeit x Bewertung = Belastung in den einzelnen Abschnitten

Addition der einzelnen Abschnitten = Gesamtbelastung

Je höher das Ergebnis, desto größer die Stressbelastung