

Arbeitsbereich/Berufsgruppe:*) _____

Arbeitstätigkeit:*) _____

Checkliste 1: Ursachen Stress

Stress ... Konflikt zwischen den Anforderungen der Arbeitsaufgabe und dem Leistungsvermögen, der als bedrohlich, kritisch und unausweichlich erlebt wird. Der Beschäftigte sieht sich unter dem Druck von Aufgaben, die er seiner Einschätzung nach nicht hinreichend bewältigen kann.

In der Liste sind Merkmale enthalten, die relevante **Ursachen für die Entstehung von Stress bei der Arbeit** beschreiben (Merkmale 1 bis 10) sowie das Erleben von Stress kennzeichnen (Merkmale 11 bis 16). Treffen diese für die Arbeiten, die Sie bewerten, zu?

Kreuzen Sie bitte die entsprechenden Merkmale an.

Bei der Arbeit	
1	ist für die vorhandene Qualifikation die Verantwortung zu hoch.
2	sind die Aufgaben nicht in der vorgegebenen Zeit und Qualität erfüllbar.
3	gibt es Störungen oder Unterbrechungen, welche die Ausführung der Aufgaben erschweren.
4	behindern enge Vorgaben die effektive Ausführung der Arbeit.
5	müssen Entscheidungen ohne ausreichende Informationen und mit unzureichenden Entscheidungshilfen getroffen werden.
6	gibt es widersprüchliche Anforderungen (z.B. Konflikte zwischen Termineinhaltung und der geforderten Qualität).
7	fehlt die Unterstützung der Kollegen und Vorgesetzten in Zeiten mit erhöhten Anforderungen (z.B. bei hohem Arbeitsanfall).
Liegen zusätzlich andere Einflüsse vor, z. B.	
8	soziale Spannungen.
9	ist mit dem vorhandenen Personal die Arbeitsmenge nicht zu schaffen.
10	ist die Zukunft der Abteilung oder des Betriebes unsicher.
Merkmale aus den Bereichen Leistung und Verhalten	
Bei der Arbeit	
11	übersehe oder übergehe ich überdurchschnittlich häufig Informationen, weil mir die Zeit dafür fehlt.
12	habe ich das Gefühl, dass ich die Übersicht über meine Aufgaben verliere.
13	mach ich häufiger Fehler.
14	bin ich mir unsicher, ob ich meine Aufgaben richtig mache.
15	bin ich unruhig und nervös.
16	habe ich Angst, dass ich die geforderte Arbeitsmenge nicht schaffe.

Die Merkmale 11 bis 16 können nur von den Beschäftigten eingeschätzt werden.

*) Angaben bei Bedarf