

Überlastung erkennen und gegensteuern

Check-Liste Eigener Stresscheck




andyamo
ENTWICKLUNG EINFACH MACHEN

www.andyamo.de

| 1 CHECK- Analyse des Ist-Zustandes

Zunächst ist es wichtig, dass Sie sich selbst überprüfen. Fragen Sie sich: Wie belastet bin ich? Wie belastet ist mein Team. Der Weg zu einem gesunden Unternehmen, führt über Ihre persönliche Gesundheit, denn wenn Sie selbst sich nicht gut fühlen, können Sie auch anderen nicht dabei helfen langfristig gesund und leistungsfähig zu sein. Dauerstress der sich auch auf ihr Team durchschlägt ist vorprogrammiert, wenn Sie an sich selbst immer die höchsten Ansprüche stellen. Ausgewogenheit ist ein zentraler Punkt, wenn es darum geht Stress-Erkrankungen zu vermeiden.

| 1.1 Check: Wie belastet bin ich?

Daher ist nachfolgend eine Check-Liste¹ mit der Sie besser einschätzen können ob Sie nur ein bisschen überarbeitet und urlaubsreif sind oder ob der Stress Sie krankmacht.

- Einschlafen ist für mich kein Problem. Aber oft wache ich mitten in der Nacht auf und grübele.*
- Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich mir dafür auch keine Zeit. Habe ich einfach nicht.*
- Den persönlichen Kontakt mit meinen Mitarbeitern vermeide ich häufig, weil mir das zu viel Zeit raub/ mich zu sehr anstrengt.*
- Ich habe mehr körperliche Beschwerden als früher, z.B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Körperliche Ursachen findet mein Arzt nicht.*
- Mir fällt es relativ schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Oft gelingt es gar nicht. Ich trinke – ehrlich gesagt – mehr Alkohol, als mir gut tut.*
- Ein Wochenende reicht zu Erholung kaum aus.*
- Konzentriertes Arbeiten fällt mir neuerdings schwer. Ankommende E-Mails oder Störungen lenken mich leicht ab und ich komme schwer wieder rein.*
- Wenn im Job etwas nicht so läuft, wie ich mir das vorgestellt habe, reagiere ich öfter resigniert.*
- Zeitdruck, Verantwortung, Anfrage – oft fühle ich mich wie der berühmte „Hamster im Rad“, der immer rennt, aber nie ankommt.*

¹ Broschüre des BGN „Kein Stress mit dem Stress“

- Ehrlich gesagt, habe ich einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag neu überwinde. Im Alltag funktioniere ich dann aber wieder gut.
- Meine Stimmung schwankt: Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder, zum Beispiel, wenn ich so gereizt reagiere.

Hinweise zur Auswertung finden Sie auf der nächsten Seite.

Auswertung der Check-Liste

Haben Sie **drei oder mehr** Aussagen angekreuzt, deutet dies auf Ansätze einer Überlastung und Erschöpfung durch Dauerstress hin. Ihre Psyche und Ihr Körper sendet Ihnen Signale, die daraufhin deuten, dass es zu viel ist.

Haben Sie **fünf oder mehr Aussagen** angekreuzt, wissen Sie vermutlich selbst schon, dass Sie zu viel Stress haben und Ihnen Ihre Energie und Wohlbefinden nimmt. Es folgen im Verlauf noch Tipps dazu, wie Sie Ihre Belastung senken können.

Haben sie **sieben oder mehr Aussagen** angekreuzt, ist Ihre Gesundheit ernsthaft in Gefahr. Auch wenn Sie den Anforderungen schon mehrere Jahre standhalten, ist es gerade für starke und leistungsorientierte Personen typisch, dass sie trotz heftiger Alarmsignale des Körpers und der Psyche ihre Arbeitskraft noch lange auf einem hohen Niveau halten können. Es ist an der Zeit Verantwortung zu übernehmen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen geeigneten Ansprechpartner innerhalb des Unternehmens. Nur so können Sie Erkrankungen wie etwa einem Burnout dauerhaft entgehen. Weiter hinten folgen noch Tipps für Ihren Arbeitsalltag.

Notizen: