

Auch ganze Teams können aufgrund von Dauerstress erschöpft sein. Die Motivation, das Engagement und letztendlich auch die Arbeitsergebnisse können darunter leiden. Wir haben zwölf wichtige Anzeichen zusammen gestellt , die auf anhaltende Stress-Belastung hindeuten. Wie sieht es in Ihrem Team, in Ihrer Abteilung aus?

Schnell-Test

Wie hoch ist das Stress-Niveau meiner Mitarbeiter?

- ☐ Wenn Neuerungen eingeführt werden, höre ich vor allem Proteste- und Bemerkungen wie „Auch das noch! Wie sollen wir das schaffen?“ oder „Bringt doch alles nichts!“
- ☐ Unser Informationsfluss ist nicht „im Fluss“. Wichtige Informationen werden oft zu spät oder gar nicht an Kollegen weitergeleitet. In der Folge werden manche Aufgaben deshalb erst verspätet oder auch fehlerhaft erledigt.
- ☐ Es gibt unter meinen Mitarbeitern immer öfter Konflikte, Konkurrenz-Situationen und Querelen.
- ☐ Der Krankenstand bei uns im Team ist hoch.

- ☐ Bei fachlichen Fragen bin ich jederzeit ansprechbar, aber für persönliche Gespräche mit meinen Mitarbeitern fehlt mir einfach die Zeit.
- ☐ Bei uns ist nicht klar geregelt, wer für welche Aufgabe zuständig ist. Aufgaben, Projekte und Verantwortlichkeiten werden häufig hin- und hergeschoben.
- ☐ Wenn ich unangekündigt einer Gruppe Mitarbeiter begegne, habe ich manchmal das Gefühl, dass die Gespräche der Mitarbeiter verstummen.
- ☐ Ich habe oft das Gefühl, dass ich die Ergebnisse der Aufgaben meiner Mitarbeiter kontrollieren muss, damit sie auch wirklich ordentlich erledigt werden.
- ☐ Auch die Leistungsträger in meinem Team wirken in letzter Zeit öfter so, als wären sie nicht 100% präsent und mit voller Energie bei der Sache.
- ☐ Es ist schon vorgekommen, dass meine Mitarbeiter nicht durch mich informiert wurden, sondern durch „Flurfunk“ erfahren haben, dass Veränderungen im Team oder sogar Entlassungen anstehen.

- ☐ Für Weiterbildung bleibt meinen Mitarbeiter keine Zeit, weil das aufrechterhalten des laufenden Betriebes dies einfach nicht zulässt,
- ☐ Den Betriebsausflug und die Weihnachtsfeier würden einige in meinem Team am liebsten ausfallen lassen.

Auswertung:

Jeder einzelne der obigen Punkte kann infolge von länger anhaltender Belastung in einem Team auftreten.

Wenn Sie jedoch **vier und mehr Aussagen** ankreuzen mussten, können Sie davon ausgehen, dass das Problem nicht nur einzelne Mitarbeiter betrifft, sondern dass es bereits Team übergreifend Reibungsverluste durch dauerhaften Stress gibt: Engagement und Arbeitsqualität lassen nach, Beziehungen innerhalb des Teams leiden.

Wenn Sie **sechs und mehr Punkte** als zutreffend empfanden, ist das Team wahrscheinlich schon sehr erschöpft. Folgeprobleme treten auf: Mobbing oder eine extreme „Dienst-nach-Vorschrift“-Mentalität. Manche Mitarbeiter sind vielleicht häufiger krank, weil sie stressbedingte Beschwerden, wie Rückenleiden entwickelt haben. Sogar Ihre Leistungsträger gehen langsam unter dem Druck in die Knie.

Schnell-Test

Wie hoch ist mein eigenes Stress-Niveau?

- ☐ Einschlafen ist für mich kein Problem. Aber in der Nacht wache ich oft auf und grübele.
- ☐ Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher.

Ich nehme mir für Freizeit, Hobbys und Familie auch zu wenig Zeit, weil mich der berufliche Stress völlig in Anspruch nimmt und mir die Zeit dafür einfach fehlt.

- ☐ Ich vermeide zunehmend den persönlichen Kontakt mit meinen Mitarbeitern, weil mir das zu viel Zeit raubt/ mich zu sehr anstrengt.
- ☐ Ich habe häufiger und mehr körperliche Beschwerden als früher, z.B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Körperliche Ursachen dafür kann mein Arzt nicht feststellen.

Mir fällt es relativ schwer bis gar nicht, nach der Arbeit abzuschalten.

- ☐ Ich trinke - ehrlich gesagt - mehr Alkohol, als mir guttut, um abzuschalten.
- ☐ Ein Wochenende reicht zur 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 immer öfter resigniert.
- ☐ Zeitdruck, Verantwortung, Anfragen – oft fühle ich mich wie der berühmte „Hamster im Rad“, der immer rennt, aber nie ankommt.
- ☐ 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 stark: Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder, zum Beispiel, wenn ich sehr gereizt bereits auf kleinere Vorfälle reagiere.

Auswertung:

Wenn Sie **drei und mehr Aussagen** angekreuzt haben, liegen bei Ihnen vermutlich Ansätze einer Überlastung und Erschöpfung durch Dauerstress vor. Ihre Psyche reagiert gereizt und abwehrend, Ihr Körper sendet Signale, die sagen: Das ist mir zu viel!

Wenn Sie **fünf und mehr Aussagen** angekreuzt haben, spüren Sie vermutlich selbst, dass der Stress Ihnen über den Kopf wächst und Ihnen Tatkraft, Engagement und Wohlbefinden raubt. Weiter hinten finden Sie konkrete Anregungen, was Sie tun können, um Ihre Belastung zu senken und Ihre persönliche Stress-Kompetenz auszubauen.

Wenn Sie **sieben und mehr Aussagen** zustimmend beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich schon seit mehreren Jahren beansprucht. Ihre Gesundheit ist ernsthaft in Gefahr. Es ist sehr typisch für starke und leistungsorientierte Personen, dass sie ihre Arbeitskraft extrem lange erhalten und ihren Job gut ausfüllen können, auch wenn Psyche und Körper längst Alarm schlagen. Übernehmen Sie Verantwortung für sich und wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt (oder einen geeigneten Ansprechpartner im Unternehmen), um herauszufinden, welche Rolle Stress für Ihre Beschwerden spielt und wie Sie der Dauerbelastung entgegenwirken können, bevor Sie ernsthaft erkranken, etwa an einem Burnout.



doit Akademie
Lüdinghauser Str. 64
59394 Nordkirchen

Internet:

<https://doit-akademie-produkte.de/bgm-schnelltest/>

E-Mail:

info@doit-akademie.de