

# 1 Start – Wie Beanspruchungen im Arbeitsalltag entstehen

## Checkliste: Warnsignale

Diese Checkliste soll Sie für Ihre Körperreaktionen, Ihre Gedanken und Verhaltensweisen sensibilisieren und Ihnen verdeutlichen, dass nicht nur die emotionalen oder gedanklichen Symptome, die wir üblicherweise mit »zu viel Stress« in Verbindung bringen, sondern auch ganz bestimmte körperliche oder verhaltensmäßige Symptome die Folgen von zu hohen Belastungen sein können. Sie werden nach dem Ausfüllen eine bessere Übersicht darüber haben, welche Auswirkungen bei Ihnen schon spürbar sind. Im Laufe Ihres Coachingprozesses kann es hilfreich sein, immer mal wieder diese Checkliste zur Hand zu nehmen und zu prüfen, ob und wenn ja wie stark die Symptome noch vorhanden sind. Gehen Sie nun die Checkliste durch: Welche dieser Signale haben Sie *in der letzten Woche* bei sich feststellen können (Checkliste in Anlehnung an Kaluza, 2004)?

Körperliche Warnsignale	Kenne ich von mir ...	Warnsignale im Verhalten	Kenne ich von mir ...
beschleunigter Puls		Aggressives Verhalten gegenüber anderen	
Enge in der Brust		Fingertrommeln / Füße scharren / Zittern / Zähne knirschen	
Probleme beim Luft holen		Schnelles Sprechen	
Ein- oder Durchschlafstörungen		Andere unterbrechen	
Chronische Müdigkeit		Unregelmäßig essen	
Probleme mit der Verdauung		Verstärkter Konsum von Alkohol oder Medikamenten	
		Private Kontakte »schleifen lassen«	
Verlust von Appetit		Verstärkter Nikotinkonsum	
Erektionsstörungen		reduzierte sportliche Aktivität	
Muskelverspannungen			
Schmerzen aller Art (Magen, Rücken, Kopf etc.)			
Kalte Hände oder Füße			
verstärkte Schweißbildung			
Kognitive Warnsignale		Emotionale Warnsignale	
Kreisende Gedanken bzw. Grübeln		innere Unruhe	
Konzentrationsstörungen		Reizbarkeit	
Leere im Kopf		(unbestimmte) Ängste	
Alpträume		Unausgeglichenheit	
Leistungsverlust		Allgemeine Lustlosigkeit	
Gesteigerte Fehlerhäufigkeit		Ausgebranntsein	

### Was sind Ihre persönlichen Stressoren?

Gehen Sie die Liste durch und prüfen Sie, wie weit die Aussagen auf Sie zutreffen. Setzen Sie ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und multiplizieren Sie beide Werte miteinander. Tragen Sie das Produkt in die letzte Spalte ein (Test in Anlehnung an Kaluza, 2004). Am Ende der Tabelle gibt es noch Raum für Sie relevante Stressoren, die noch nicht genannt sind.

	Häufigkeit				x	Bewertung			= Belastung
	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend	Punkte
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termin-/ Zeitdruck									
Multitasking									
Ungenaue Anweisungen und Vorgaben									
Ärger mit Chef/Kollegen/ <del>Kunden</del>									
Informationsüberflutung									
Arbeitsunterbrechungen									
Autofahrt in der Stoßzeit									
Doppelbelastung Familie/Beruf									
Krankheitsfall in der Familie									
Hausarbeit									
Bewegungsmangel									
Konflikte mit Partner/ Kindern									
Fehlende Erholungszeiten									
Trennung vom (Ehe-)Partner/ von der Familie									
Einkaufen in der Stoßzeit									
_____									
_____									

**Testauswertung: Achtung bei allen Stressoren mit Zeilenwert  $\geq 4$ .** Jedes einzelne Ergebnis einer Zeile mit einem Wert ab vier, insbesondere aber ab sechs, sollten Sie genauer analysieren. Überlegen Sie: Lässt sich der Stressor in Häufigkeit oder Intensität reduzieren oder vielleicht ganz vermeiden? Falls Sie dazu derzeit wenig Chance zur Veränderung sehen: Können Sie an Ihrer Einstellung arbeiten? Ist der Stressor wirklich so wichtig und unerträglich? Oder schaffen Sie es, ihm gelassener zu begegnen?

Dieser Selbsttest zeigt sehr eindrücklich, dass unsere Bewertung maßgeblich beeinflusst, ob aus einer Belastung oder einem Risikofaktor eine Stressfolge werden kann. Die Gegebenheiten aus der Arbeitstätigkeit sowie dem Privatleben und Ihnen als Person beeinflussen sich gegenseitig und sind Ausgangspunkt für die Entstehung von Stress. Stressoren/Risikofaktoren und Ressourcen beeinflussen den aktuellen Bewertungs- und Bewältigungsprozess, der wiederum Einfluss auf die Entstehung von Stressfolgen hat.