

## Stressoren Analyse

Meine Stressoren am Arbeitsplatz	1	2	3	4
<b>Arbeitsfaktoren</b>				
Zu hoher Zeit / Termindruck				
Zu viel / zu wenig Arbeit				
Zu viele Überstunden (zu viel Verantwortung / zu wenig Personal)				
Unterforderung (Monotone Arbeit)				
Zu häufige Unterbrechung / Wartezeiten				
Ungenau, widersprüchliche Arbeitsanweisungen				
Unklare Zielvorgaben				
Fehlerhafte Zuarbeiten				
Zu viele Dienstreisen				
Informationsflut				
Fehlende Kommunikation / schlechter Informationsfluss				
Fehlende Anerkennung / Wertschätzung				
Fehlende Unterstützung / Hilfestellung				
Begrenzte Beförderungs- / Entwicklungsmöglichkeiten				
Fehlende Mitsprache / zu wenig Handlungsspielraum				
Sinnlose Aufgaben				
Ungünstige Arbeitszeiten				
<b>Umfeldfaktoren</b>				
Unbefriedigende Arbeitsort (Räume/ Lage) / Arbeitsplatz				
Schlechte Arbeitsmittel Ausstattung				
Temperaturen (Hitze / Kälte) / schlechte Luft				
Hoher Lärmpegel				
Schlechte Beleuchtung				
Körperliche Belastungen (langes Sitzen, einseitige Haltung)				
<b>Soziale Faktoren</b>				
Konflikte mit Vorgesetzten				
Konflikte mit Mitarbeitenden				
Konflikte mit ArbeitskollegenInnen				
Konflikte mit Kunden / Lieferanten / Eltern				
Kontaktarmut / zu viel Kontakt und Nähe				
Schlechtes Betriebsklima				
Mobbing				
Konkurrenzdruck untereinander				
<b>Sonstiges</b>				
Gefährdung des Arbeitsplatzes				
Ungünstiger Arbeitsweg (Stau / überfüllte ÖV)				

<b>Meine Stressoren im Privatleben</b>				
<b>Partnerschaft</b>				
Zu wenig Kommunikation				
Meinungsverschiedenheiten				
Fehlende Anerkennung / Wertschätzung				
Zu wenig gemeinsame Aktivitäten / Interessen				
Wunsch nach einer/m anderen PartnerIn				
Wunsch nach PartnerIn				
<b>Kinder</b>				
Zu wenig Zeit für die Kinder				
Erkrankung / Behinderung eines Kindes				
Schulprobleme				
Streit zwischen Geschwistern				
Unerfüllter Kinderwunsch				
<b>Soziales Umfeld</b>				
Konflikte mit Freunden / Verwandten / Nachbarn				
Kein Freundeskreis / soziale Isolation				
Pflegefall in der Familie / im Bekanntenkreis				
<b>Eigene Gesundheit</b>				
zu wenig Zeit für die eigene Gesundheit				
Körperliches Wohlbefinden stimmt nicht				
Unzufriedenheit mit Figur / Gewicht / Aussehen				
Nervosität / Gereiztheit				
Müdigkeit / Schlafprobleme				
Schmerzen (Rücken- / Nackenschmerzen)				
Krankheit / Behinderung				
Süchte / Abhängigkeiten				
<b>Kritische Lebensereignisse</b>				
Finanzielle Probleme				
Berufswechsel				
Scheidung				
Umzug				
Schicksalsschlag (Tod einer nahestehenden Person)				
<b>Andere Stressoren</b>				


Meine Stressoren:	Mögliche Massnahmen: