

[SELBSTHILFE STRESS: EIN FRAGEBOGEN ZUR STRESSBELASTUNG]

H-Faktor GmbH, Dortmund

Mögliche Stressoren	Häufigkeit				Bewertung				= Belastung Ergebnis
	nie 0	manch mal 1	häufig 2	sehr oft 3	nicht störend 0	kaum störend 1	ziemlich störend 2	stark störend 3	
Termindruck									
Zeitnot, Hetze									
Zu lange und sinnlose Dienstbesprechungen									
Ungenau, widersprüchliche Anweisungen und Vorgaben									
hohes Verantwortungsgefühl									
Konkurrenzdruck									
Konflikte mit der Schulleitung									
Konflikte mit Eltern									
Ärger mit Kollegen									
Ärger mit Schülern									
Ungerechtfertigte Kritik an mir									
dauernde Unterrichtsstörungen (nicht durch Schüler)									
Informationsüberflutung									
Ständig neue Aufgaben- ausserhalb der Lehrtätigkeit									
Lärm									
Qualifikation reicht nicht für neue Anforderungen									
Störungen in unterrichtsfreier Zeit (ständige Erreichbarkeit)									
Autofahren in Stoßzeiten									
Rauchen									
Alkoholgenuß									
Bewegungsmangel									
hohe Eigenansprüche									
mangelhafte Unterstützung									
Schlechte Unterrichtsausstattung									
eingeschränkter Handlungs- und Entscheidungsspielraum									
Endergebnis									

Quelle: Bundesanstalt f. Arbeitsschutz und Unfallforschung - Überarbeitet & editiert durch H-Faktor GmbH

Mein Endergebnis (Gesamtpunktzahl) beträgt:

Punkte

Die Höchstzahl an Punkten habe ich bei:

Fragen

Vergeben!