



Initiative betriebliche Gestaltungskompetenz stärken – Ein neues Präventionsmodell für Unternehmen und Beschäftigte (InGeMo)

Stressfrei arbeiten – gewusst wie?

Psychischer Stress am Arbeitsplatz ist mittlerweile ein Massenphänomen in unserer Arbeitsgesellschaft. Er beeinträchtigt unser Wohlbefinden wie auch die Leistungsfähigkeit in erheblichem Maße. Er ist zunehmend auch für Krankheitsausfälle im Betrieb verantwortlich. Im folgenden Kurzfragebogen möchten wir erfahren, was Arbeitende über die Auswirkungen von psychischem Stress wissen und wie man ihn vermeiden kann.

Stressbezogenes Gefahrenwissen und arbeitsbezogenes Gestaltungswissen

Bitte kreuzen Sie diejenigen Lösungen an, die Ihrer Meinung nach richtig sind! Mehrfachantworten sind möglich.

1. Wenn man regelmäßig länger als 10 Stunden pro Arbeitstag arbeitet, ...

- ... scheidet man eher vorzeitig krankheitsbedingt aus dem Arbeitsleben aus.
- ... fängt man schneller an, Antidepressiva oder Aufputschmittel einzunehmen.
- ... gewöhnt sich der Körper daran und es passiert nichts.
- ... bekommt man schneller einen Herzinfarkt oder andere Kreislauferkrankungen.
- ... hat man ein mehrfach erhöhtes Risiko für Diabetes.

2. Was passiert, wenn man häufiger bei schwierigen Denkprozessen unterbrochen wird?

- Man vergisst schneller, was man noch tun wollte, die Leistung nimmt ab und man macht Fehler.
- Nichts, mit zunehmender Berufserfahrung gewöhnt man sich daran.
- Man fühlt sich nach dem Arbeitende häufiger gereizt und kann nicht abschalten.
- Arbeitsunterbrechungen fördern die Denkleistung, das Gehirn wird auf Höchstleistung trainiert.

3. Wenn man regelmäßig nach der regulären Arbeitszeit dienstliche Dinge erledigt (zum Beispiel Rufbereitschaft, Liegengebliebenes aufarbeiten), dann ...

- ... erhöht sich das Risiko für Schlafstörungen.
- ... entlastet man das Gedächtnis und kann besser schlafen.
- ... erhöht sich das Risiko für Depressionen und chronische Müdigkeit.

4. Was bewirkt lang andauernder Stress beim Menschen?

- Rückenschmerzen
- Gedächtnisstörungen und Demenz im Alter
- verzögerte Wundheilung
- Erhöhung des Herzinfarkttrisikos



5. Welche nachgewiesenen Effekte hat Zeitdruck bei der Arbeit?	9. Was kann man tun, um die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten?
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Hoher Zeitdruck lässt die Kundenzufriedenheit sinken. <input type="radio"/> Ein bisschen Zeitdruck ist gut für die Aufmerksamkeit. <input type="radio"/> Ständiger Zeitdruck erhöht das Risiko von Nacken- und Schulterschmerzen <input type="radio"/> Hoher Zeitdruck bei der Arbeit erhöht das Risiko von Wegeunfällen (Fahrten zur Arbeit bzw. nach Hause). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Man sollte in der Arbeit immer wieder Neues dazulernen. <input type="radio"/> Man sollte versuchen, im Laufe des Arbeitslebens häufiger die Aufgaben oder Tätigkeiten zu wechseln. <input type="radio"/> Man sollte regelmäßig Ausdauersport treiben. <input type="radio"/> Man sollte auf den Genuss von Kaffee verzichten.
6. Bitte schätzen Sie ein, wie viel Prozent der von Ärzten festgestellten Depressionen in der Erwerbsbevölkerung durch Arbeitsbelastungen verursacht werden?	10. Welche Verhaltensweisen führen nachgewiesen zu weniger Stress, wenn man bei konzentrationsintensiven Aufgaben (z.B. beim Rechnen) von Personen oder durch E-Mails häufig gestört wird?
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 0 % <input type="radio"/> 10 % <input type="radio"/> 20 % <input type="radio"/> 30 % <input type="radio"/> 40 und mehr Prozent 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Man sollte erst die neue Aufgabe bearbeiten und sich dann wieder der Aufgabe widmen, die man zuvor bearbeitet hat. <input type="radio"/> Man sollte erst die Aufgabe zu Ende führen und sich dann der neuen Aufgabe widmen. <input type="radio"/> Man sollte bewusst eine Auszeit für diese konzentrationsintensiven Tätigkeiten einplanen, um in dieser Zeit ungestört zu arbeiten (z. B., indem man die Bürotür zumacht, Nachbearbeitungszeiten einplant, das Telefon umleitet etc.).
7. Was bewirken Kurzpausen (5-10 Minuten) während der Arbeit?	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Die Unterbrechung stört Denkprozesse und vermindert die Arbeitsleistung. <input type="radio"/> Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert. <input type="radio"/> Am Ende des Arbeitstages fühlt man sich entspannter. <input type="radio"/> Es tritt keine Erholung ein, weil 5- 10 Minuten Pause zu kurz sind. 	
8. Was wirkt wissenschaftlich gesichert, um sich nach der Arbeit gut zu erholen?	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ein bisschen Ausdauersport machen oder spazieren gehen <input type="radio"/> nette Freunde und Bekannte treffen <input type="radio"/> sich aufs Sofa legen und fernsehen <input type="radio"/> Kurzschlaf (10-20 Minuten) 	

ingemo-projekt.de

