

16., aktualisierte  
Auflage 2010

# IMPULS Test

## Analyse von Stressfaktoren und Ressourcen im Betrieb

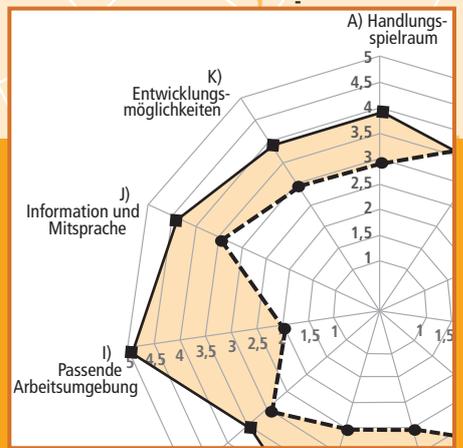
Autorinnen:  
M. Molnar, B. Geißler-Gruber, C. Haiden



Stress entsteht, wenn die Anforderungen (Stressfaktoren) an den Menschen hoch sind und die Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) für diese Stressfaktoren nicht ausreichen.

Stress hat negative Auswirkungen auf die Gedanken, die Gefühle, das Verhalten und auf den Körper. Stress vermindert die Produktivität von Menschen.

Der IMPULS-Test macht Ihre arbeitsbezogenen Stressoren und Ressourcen sichtbar. Sie können Ihre Arbeitssituation optimieren, wenn Stressfaktoren reduziert und Ressourcen ausgebaut werden.



# IMPULS-Test<sup>1</sup>

www.impulstest.at

IMPULS-Test online im Internet mit automatischer Ergebnisauswertung!

## Sehr geehrte Mitarbeiterin! Sehr geehrter Mitarbeiter!

Der IMPULS-Test macht die Stressfaktoren und Ressourcen Ihrer Arbeitsbedingungen sichtbar. Das Ergebnis ist Ihr persönlicher IMPULS-Stern.

Beantworten Sie bitte die 26 Fragen und Aussagen zu Ihren Arbeitsbedingungen auf den nächsten Seiten.

Jede Frage wird zweimal beantwortet: Einmal so, wie Sie Ihre reale Arbeitssituation sehen, einmal so, wie Sie sich Ihre Arbeitssituation wünschen.<sup>2</sup>

Bitte lassen Sie keine Frage aus, denn sonst kann der Test nicht ausgewertet werden. Ihre persönliche Einschätzung ist entscheidend.

Der Fragebogen ist anonym. Bitte keinen Namen anführen.

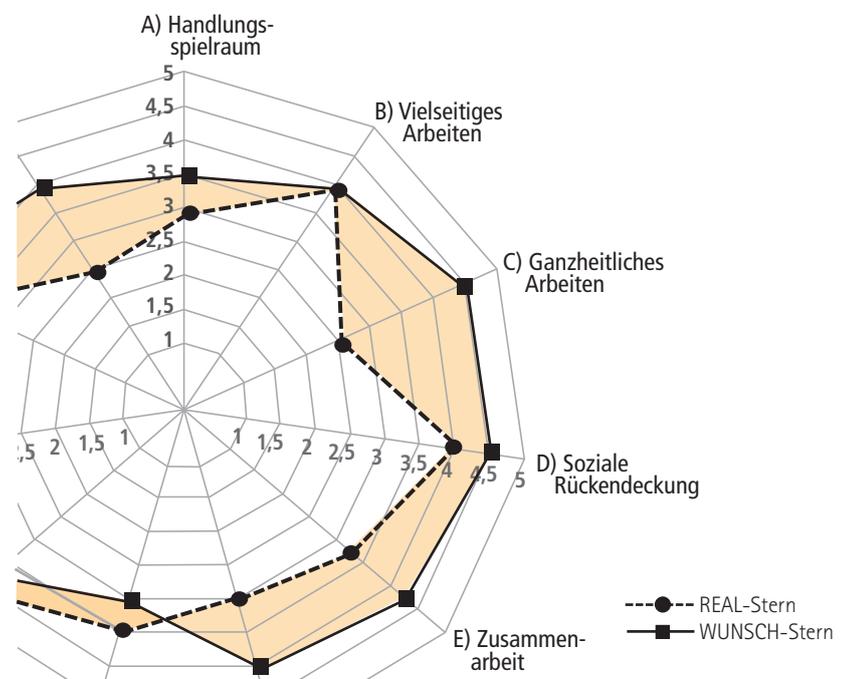
Folgen Sie jetzt einfach den Schritten ① bis ③ auf den nächsten Seiten.

Danke für Ihre Mitarbeit!

### Gehen Sie so vor:

- ① Lesen der IMPULS-Test-Anleitung
- ② IMPULS-Test ausfüllen
- ③ IMPULS-Stern zeichnen

Den IMPULS-Test gibt es auch online mit automatischer Auswertung!  
www.impulstest.at



<sup>1</sup> Nach KFZA - Kurz-Fragebogen zur Arbeitsanalyse - ein arbeitspsychologisches Verfahren von J. Prümper, K. Hartmannsgruber und M. Frese. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie (1995) 39 (N.F. 13) 3. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

<sup>2</sup> Die WUNSCH-Zahl wurde als Ergänzung zum KFZA als Interpretationshilfe für „Nicht-PsychologInnen“ entwickelt. Mit statistischen Methoden vertraute PsychologInnen oder andere Fachleute können die Ergebnisse des IMPULS-Tests mit weiteren Verfahren vertiefen und detaillierter interpretieren.

# 1

# IMPULS-Test Auswertung

Nachfolgend finden Sie zu den Themenbereichen A bis K eine Reihe von Fragen und Aussagen zu Ihren Arbeitsbedingungen.

**Im 1. Durchgang** beantworten Sie die Fragen pro Thema so, wie Sie Ihre aktuelle Arbeitssituation sehen. Sie erhalten damit Ihre **REAL-Zahl**.

**Im 2. Durchgang** beantworten Sie die selben Fragen pro Thema wieder, aber so wie Sie Ihre Arbeitssituation gerne hätten. Sie erhalten damit Ihre **WUNSCH-Zahl**.

## 1. Durchgang: Errechnen der REAL-Zahlen (A bis K)

- Bitte markieren Sie pro Zeile im Kästchen  welche Antwort auf Ihre **reale** Arbeitssituation am besten zutrifft.
- Bilden Sie aus allen Zahlen neben den markierten Kästchen  eine Summe.
- Teilen Sie diese Summe durch die Anzahl der Fragen (also 2 oder 3). Damit haben Sie Ihre REAL-Zahl errechnet.

Zum Beispiel:

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
Arbeit mit anderen Leuten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
... mit verschiedenen Kollegen ... nge unterhalten.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
... und Kollegen immer Rückmeldung ... rbeit.	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Summe = 10 : 3 = REAL-Zahl **3,3**      Summe = ... : 3 = WUNSCH-Zahl

Sie können auch die Rechenhilfe auf Seite 5 verwenden.

## 2. Durchgang: Errechnen der WUNSCH-Zahlen (A bis K)

- Bitte markieren Sie pro Zeile im Kreis  welche Antwort auf Ihre **gewünschte** Arbeitssituation am besten zutrifft.
- Bilden Sie aus allen Zahlen neben den markierten Kreisen  eine Summe.
- Teilen Sie diese Summe durch die Anzahl der Fragen (also 2 oder 3). Damit haben Sie Ihre WUNSCH-Zahl errechnet.

Zum Beispiel:

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
Arbeit mit anderen Leuten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input checked="" type="checkbox"/> 5
... mit verschiedenen Kollegen ... nge unterhalten.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
... und Kollegen immer Rückmeldung ... rbeit.	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Summe = 10 : 3 = REAL-Zahl **3,3**      Summe = 13 : 3 = WUNSCH-Zahl **4,3**

Sie können auch die Rechenhilfe auf Seite 5 verwenden.

## 3. Übertragen der REAL- und WUNSCH-Zahlen

Rechnen Sie nun alle REAL- und WUNSCH-Zahlen aus.

Tragen Sie am Ende alle REAL- und WUNSCH-Zahlen in die IMPULS-Tabelle und den IMPULS-Stern auf Seite 7 ein.

Weiter geht's mit **2**

# 2

# IMPULS-Test ausfüllen

Nachfolgend finden Sie zu den Themen A bis K eine Reihe von Fragen und Aussagen zu Ihren Arbeitsbedingungen.

**Im 1. Durchgang** beantworten Sie die Fragen pro Thema so, wie Sie Ihre aktuelle Arbeitssituation sehen. Sie erhalten damit Ihre **REAL-Zahl**.

**Im 2. Durchgang** beantworten Sie die selben Fragen pro Thema wieder, aber so wie Sie Ihre Arbeitssituation gerne hätten. Sie erhalten damit Ihre **WUNSCH-Zahl**.

A) Handlungsspielraum	sehr wenig	ziemlich wenig	etwas	ziemlich viel	sehr viel
Wenn Sie Ihre Tätigkeit insgesamt betrachten, inwieweit können Sie die Reihenfolge der Arbeitsschritte selbst bestimmen?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Wieviel Einfluss haben Sie darauf, welche Arbeit Ihnen zugeteilt wird?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Können Sie Ihre Arbeit selbstständig planen und einteilen?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

Summe = ..... : 3 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 3 = WUNSCH-Zahl

B) Vielseitiges Arbeiten	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
Können Sie bei Ihrer Arbeit Neues dazulernen?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Können Sie bei Ihrer Arbeit Ihr Wissen und Können voll einsetzen?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Bei meiner Arbeit habe ich insgesamt gesehen häufig wechselnde, unterschiedliche Arbeitsaufgaben.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

Summe = ..... : 3 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 3 = WUNSCH-Zahl

C) Ganzheitliches Arbeiten	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
Bei meiner Arbeit sehe ich selber am Ergebnis, ob meine Arbeit gut war oder nicht.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Meine Arbeit ist so gestaltet, dass ich die Möglichkeit habe, ein vollständiges Arbeitsprodukt von Anfang bis Ende herzustellen.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

Summe = ..... : 2 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 2 = WUNSCH-Zahl

D) Soziale Rückendeckung	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
Ich kann mich auf meine KollegInnen verlassen, wenn es bei der Arbeit schwierig wird.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Ich kann mich auf meinen direkten Vorgesetzten verlassen, wenn es bei der Arbeit schwierig wird.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Man hält in der Abteilung gut zusammen.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

Summe = ..... : 3 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 3 = WUNSCH-Zahl

E) Zusammenarbeit	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
Diese Arbeit erfordert enge Zusammenarbeit mit anderen Leuten im Betrieb.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Ich kann mich während der Arbeit mit verschiedenen KollegInnen über dienstliche und private Dinge unterhalten.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Ich bekomme von Vorgesetzten und KollegInnen immer Rückmeldung über die Qualität meiner Arbeit.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

Summe = ..... : 3 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 3 = WUNSCH-Zahl

F) Passende inhaltliche Arbeitsanforderungen	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel-mäßig zu	trifft über-wiegend zu	trifft völlig zu
Bei dieser Arbeit gibt es Sachen, die zu kompliziert sind.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1
Es werden zu hohe Anforderungen an meine Konzentrationsfähigkeit gestellt.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1

Summe = ..... : 2 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 2 = WUNSCH-Zahl

G) Passende mengenmäßige Arbeit	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel-mäßig zu	trifft über-wiegend zu	trifft völlig zu
Ich stehe häufig unter Zeitdruck.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1
Ich habe zuviel Arbeit.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1

Summe = ..... : 2 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 2 = WUNSCH-Zahl

H) Passende Arbeitsabläufe	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel-mäßig zu	trifft über-wiegend zu	trifft völlig zu
Oft stehen mir die benötigten Informationen, Materialien und Arbeitsmittel (z.B. Computer, Werkzeug, ...) nicht zur Verfügung.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1
Ich werde bei meiner eigentlichen Arbeit immer wieder unterbrochen (z.B. durch das Telefon).	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1

Summe = ..... : 2 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 2 = WUNSCH-Zahl

I) Passende Arbeitsumgebung	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel-mäßig zu	trifft über-wiegend zu	trifft völlig zu
An meinem Arbeitsplatz gibt es ungünstige Umgebungsbedingungen wie Lärm, Klima, Staub.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1
An meinem Arbeitsplatz sind Räume und Raumausstattung ungenügend.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1

Summe = ..... : 2 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 2 = WUNSCH-Zahl

J) Information und Mitsprache	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel-mäßig zu	trifft über-wiegend zu	trifft völlig zu
Über wichtige Dinge und Vorgänge in unserem Betrieb sind wir ausreichend informiert.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Die Leitung des Betriebes ist bereit, die Ideen und Vorschläge der ArbeitnehmerInnen zu berücksichtigen.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

Summe = ..... : 2 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 2 = WUNSCH-Zahl

K) Entwicklungsmöglichkeiten	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel-mäßig zu	trifft über-wiegend zu	trifft völlig zu
Unsere Firma bietet gute Weiterbildungsmöglichkeiten.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Bei uns gibt es gute Aufstiegschancen.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

Summe = ..... : 2 = REAL-Zahl

Summe = ..... : 2 = WUNSCH-Zahl

**Rechenhilfe für REAL- und WUNSCH-Zahlen**

In der oberen Zeile finden Sie Ihre errechneten Summenwerte. In den beiden unteren Zeilen finden Sie die **REAL- und WUNSCH-Zahlen**, wenn Sie diese Summenwerte durch 2 bzw. 3 teilen.

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>:2</b>	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	--	--	--	--	--
<b>:3</b>	--	1	1,3	1,7	2	2,3	2,7	3	3,3	3,7	4	4,3	4,7	5

Weiter geht's mit **3**

## IMPULS-Tabelle ausfüllen

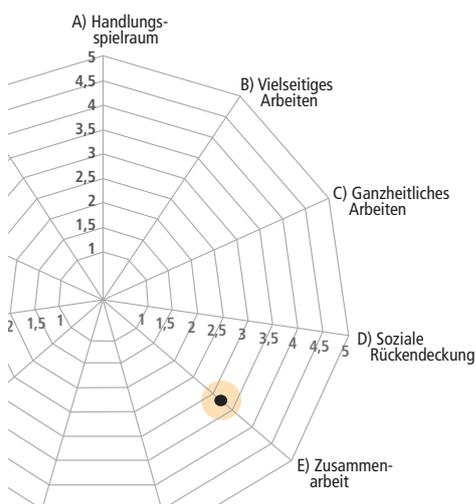
Übertragen Sie Ihre REAL- und WUNSCH-Zahlen von den Seiten 4 und 5 zuerst in die IMPULS-Tabelle auf Seite 7 oben.

## IMPULS-Stern zeichnen

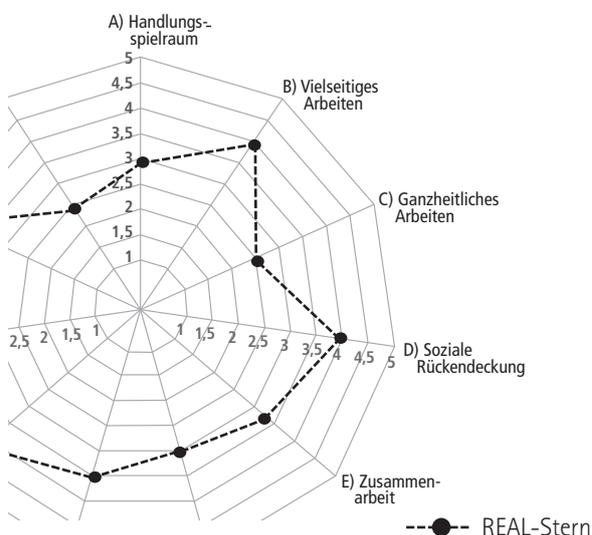
Unter der IMPULS-Tabelle befindet sich der IMPULS-Stern. Tragen Sie Ihre REAL- und WUNSCH-Zahlen für die Bereiche A bis K in den IMPULS-Stern ein. Die Werte können zwischen 1 und 5 liegen.

Um die Ergebnisse besser unterscheiden zu können, nehmen Sie bitte für die REAL- und WUNSCH-Zahlen unterschiedliche Farben.

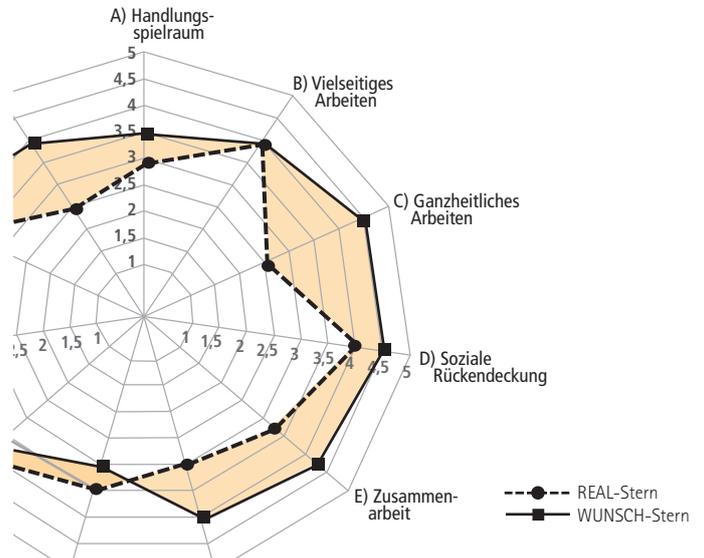
Angenommen Sie haben die **REAL-Zahl 3,3** für E) Zusammenarbeit ausgerechnet. Sie markieren diese nun bei 3,3 auf der Linie E.



Wenn Sie alle Markierungen gemacht haben, verbinden Sie diese mit Linien. Nun haben Sie Ihren REAL-Stern.



Gehen Sie mit einer anderen Farbe nun genauso für die **WUNSCH-Zahlen** vor: Markierungen eintragen und mit Linien verbinden. Sie haben nun Ihren WUNSCH-Stern.



## Was bedeutet Ihr IMPULS-Stern?

Ziel des IMPULS-Tests ist es, Ausgangspunkte für die Reduktion von Stressfaktoren und für die Erweiterung von Ressourcen bei der Arbeit zu erkennen.

### 1. Hohe und niedrige Werte

Höhere Werte (zwischen 3,5 und 5) sind eher positiv und niedrige Werte (zwischen 1 und 2,5) sind eher negativ. Aber nicht alle Menschen finden, dass 5 der beste Wert für sie ist. Daher hat es sich bewährt, vor allem die Abweichungen zwischen den REAL- und WUNSCH-Zahlen zu betrachten.

### 2. Große und kleine Abweichungen

Je kleiner die Abweichungen zwischen den REAL- und WUNSCH-Zahlen, desto besser passen Ihre Arbeitsbedingungen für Sie. Sie haben in diesen Bereichen eher Ressourcen und sind eher zufrieden. Große Abweichungen weisen darauf hin, dass die Arbeitsbedingungen nicht gut passen. Sie haben in diesen Bereich eher mehr Stressoren und sind unzufriedener. Je besser Realität und Wunsch der Arbeitsbedingungen passen, desto eher fördert das Gesundheit und Zufriedenheit.

## Was können Sie konkret tun?

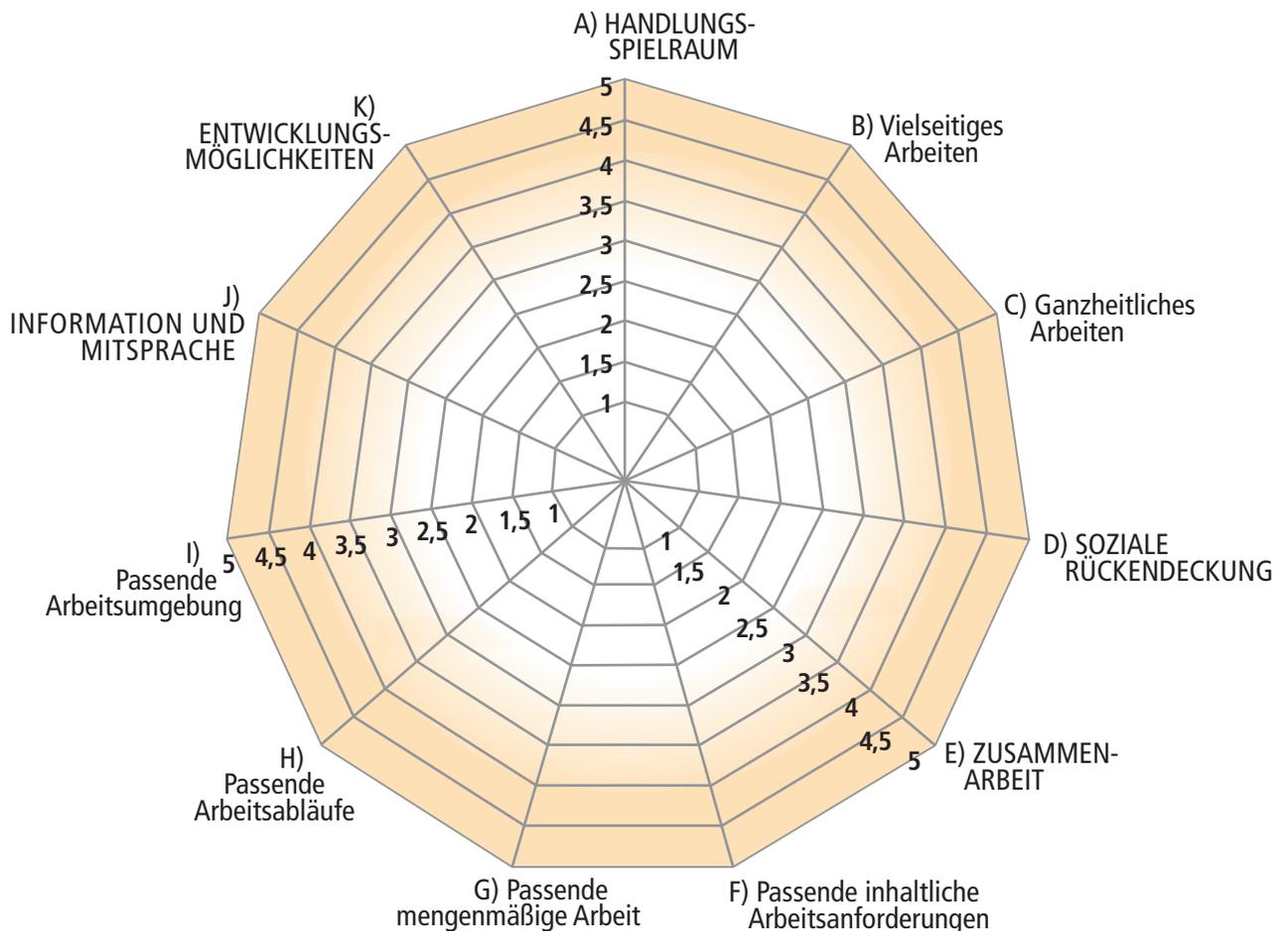
Der IMPULS-Stern zeigt anhand der Zahlen, welche der 11 Bereiche der Arbeit für Sie besser oder schlechter passen. Überlegen Sie, welche konkreten Arbeitsbedingungen hinter Ihren Zahlen stehen. Erst dann können Ideen für Optimierungsmaßnahmen konkret entwickelt werden. Lesen Sie dazu auch das Kapitel Anti-Stress-Maßnahmen in der IMPULS-Broschüre. Dort erfahren Sie mehr über betriebliche oder persönliche Maßnahmen.

# IMPULS-Stern

Meine IMPULS-Tabelle (meine REAL- und WUNSCH-ZAHLEN):

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
REAL-Zahlen	<input type="text"/>										
WUNSCH-Zahlen	<input type="text"/>										

Mein IMPULS-Stern:



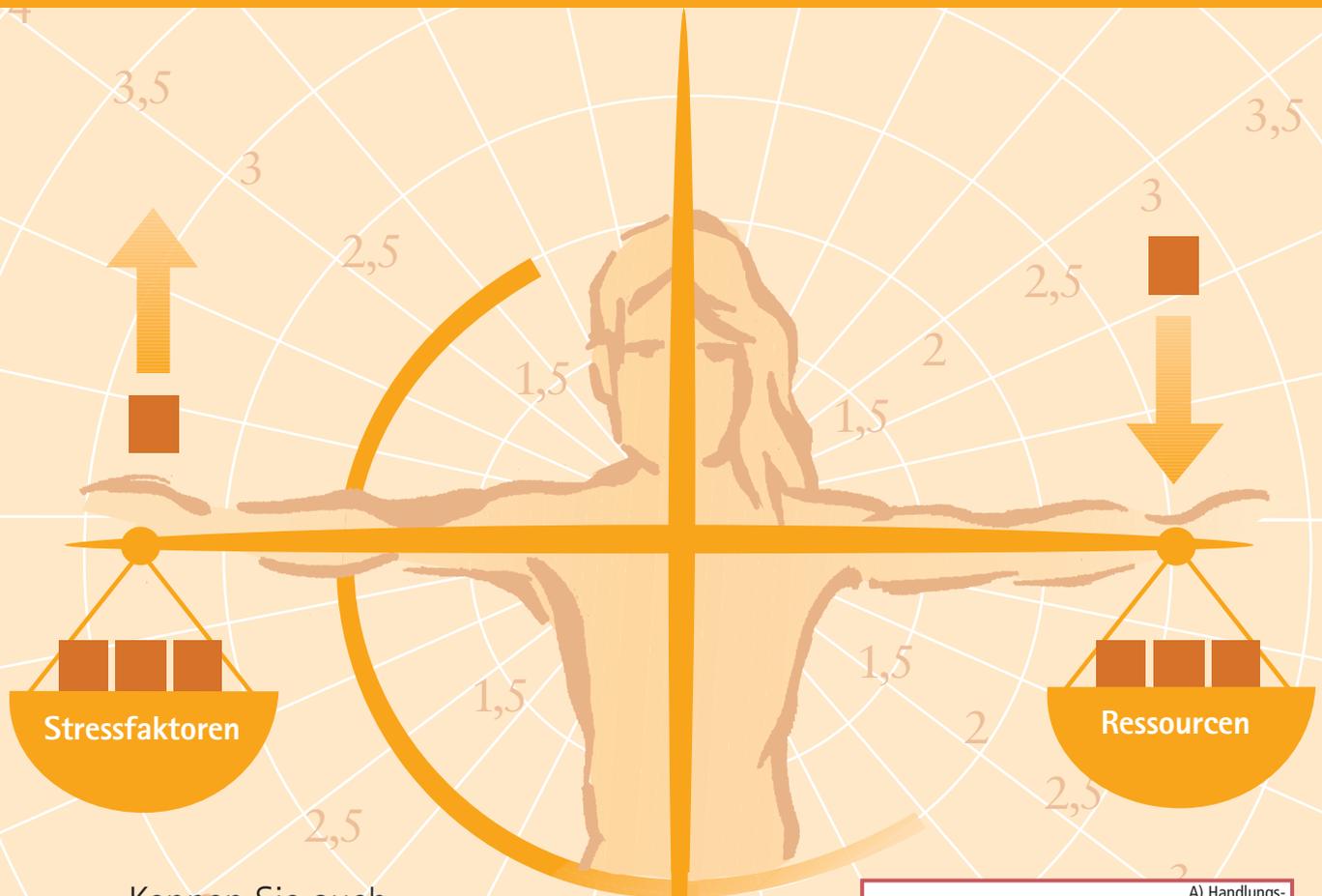
Was bedeutet mein IMPULS-Stern?

Je kleiner die Abweichungen zwischen den REAL- und WUNSCH-Zahlen, desto besser passen Ihre Arbeitsbedingungen für Sie. Sie haben in diesen Bereichen mehr Ressourcen und sind eher zufriedener. Große Abweichungen weisen darauf hin, dass die Arbeitsbedingungen nicht gut passen. Sie haben in diesem Bereich mehr Stressoren und sind eher unzufriedener.

Bitte blättern Sie um 

# IMPULSE

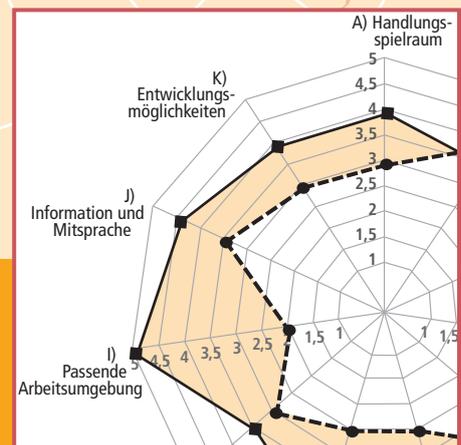
Reduzieren von Stressfaktoren und Erweitern von Ressourcen im Betrieb



Kennen Sie auch

- **IMPULS-Broschüre**
- **IMPULS-Projektleitfaden**
- **IMPULS-Test online?**

Der **IMPULS-Test** macht Ihre arbeitsbezogenen Stressoren und Ressourcen sichtbar. Sie können Ihre Arbeitssituation optimieren, wenn Stressfaktoren reduziert und Ressourcen ausgebaut werden.



Bitte wenden Sie sich an Ihre verantwortlichen Personen für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz.

Zur sachgerechten und seriösen Anwendung des IMPULS-Tests ist es erforderlich, sich mit den theoretischen Grundlagen und organisatorischen Rahmenbedingungen in der IMPULS-Broschüre vertraut zu machen. Das ist im Selbststudium möglich. Sinnvoll ist es eine Schulung zu besuchen. Information über Schulungen bei: