



- www.arbeitsschutz-schulen-nds.de - Psychosoziale Themen - Stressmanagement - Erhebungsverfahren

Erhebungsverfahren

Stress ist ein höchst subjektives Phänomen: Zwar stellen viele Stressoren Außeneinflüsse dar, aber nach Lazarus entsteht Stress erst dann, wenn zwischen den situativen Anforderungen und der individuellen Beurteilung der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten eine Diskrepanz entsteht. Entscheidend ist nicht ein „objektiv vorhandene Stressor“ sondern die subjektiv empfundene Anforderung.

Zwei Bewertungen müssen im Individuum stattfinden bevor es zur Stressreaktion kommt:

Ist ein Ereignis relevant?

Welche Bewältigungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung?

Entscheidend ist die Erwartung der eigenen Selbstwirksamkeit, also die Frage, ob das Individuum davon überzeugt ist, die Anforderung bewältigen zu können.

Es gibt verschiedene Fragebögen zur individuellen Ermittlung wahrgenommener Stressoren am Arbeitsplatz z.B.

Fragebogen: Situation am Arbeitsplatz	Persönliche Einschätzung vorgegebener Stressoren in den Bereichen: <ul style="list-style-type: none">• Arbeitsfaktoren (z. B. zu komplexe Aufgaben)• Umweltfaktoren (z. B. Lärm)• Soziale Faktoren (z. B. Konflikte im Kollegium)
---------------------------------------	---

Der Fragebogen stellt gleichzeitig einen Maßnahmenplan dar, denn man soll sich entscheiden, welche Stressoren man ändern will. Fragebogen könnte auch sinnvoll in Teams oder im Kollegium eingesetzt werden zur Bestandaufnahme der Belastungen in der Schule Autoren Litzcke/ Schuh

[Download Kubesch Stressmanagement, pdf](#)

Artikel-Informationen

08.06.2015

Kurzlink

www.aug-nds.de/?id=350

E-Mail an Redaktion