

Fragebogen zur Stressbelastung

Der Test dient nur zur Selbsteinschätzung und als Orientierungshilfe. Er zeigt stressauslösende Faktoren auf und dokumentiert Ihr subjektives Belastungsempfinden.

Bitte beantworten Sie die Fragen spontan!

		ja	nein
1	Nehmen Verwaltungsarbeiten Ihrer Meinung nach zu viel Zeit in Anspruch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Belastet Sie die ständige Konzentration?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Wird Ihre Arbeit durch Konflikte mit Kollegen/Kolleginnen belastet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sehen Sie Ihre Arbeit nicht genügend wertgeschätzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Haben Sie zu wenig Zeit für Ihre sozialen Kontakte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Resignieren Sie häufig im Umgang mit Kindern/Schülern und/oder Kolleginnen/Kollegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Kommen Erholungsphasen in Ihrem Leben zu kurz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Haben Sie des Öfteren mit schwierigen Schülern zu tun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Sind Sie oftmals lärmempfindlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Stehen Sie oft unter zeitlichem Druck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Leiden Sie unter Verspannungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Haben Sie Ein- bzw. Durchschlafstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Belastet Ihre Arbeit Ihre privaten Beziehungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Fällt Ihnen das Abschalten nach dem Arbeitsalltag schwer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Empfinden Sie die Belastung durch zu hohe Klassenschülerzahl/zu große Gruppen zu hoch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Fällt es Ihnen schwer, sich zu distanzieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Fühlen Sie sich häufig müde und haben keine Energie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Kommen die Themen "Ausgewogene Ernährung und Fitness" in Ihrem Leben zu kurz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Sind Sie häufig erkältet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Leiden Sie regelmäßig unter Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>