

Das Stressometer

Mit einem neuen Online-Fragebogen des **Arbeitsförderungsinstitutes** kann man sein Stresslevel ermitteln – und erhält Tipps für einen besseren Umgang mit Arbeitsstress.



Stress bei der Arbeit: Schädigt auf Dauer

Um herauszufinden, wie groß das eigene Stresslevel bei der Arbeit im Vergleich zu anderen ist und ob es höchste Zeit ist, etwas dagegen zu tun, hat das **Arbeitsförderungsinstitut (AFI)** das „Stressometer“ entwickelt. Es handelt sich um einen Online-Fragebogen für Arbeitnehmer und Selbststän-

dige, der den persönlichen Stresspegel misst.

„Der gute Stress belebt und spornt an, der schlechte Stress hingegen schädigt auf Dauer Körper und Geist, kann zu Ausgebranntsein (Burnout) führen, hat Krankheit und Fehltage zur Folge und ist teuer für Allgemeinheit und Betriebe“, erklärt das AFI.

Das Stressometer fragt insgesamt sechs Stress- bzw. Arbeitsbereiche ab. Das geht von äußeren Stressfaktoren wie Lärm und Staub bis hin zu den emotionalen Belastungen am Arbeitsplatz. Nach dem Online-Ausfüllen des Fragebogens erscheint sowohl das jeweilige Bereichs- als auch das Gesamtergebnis in Kennzahlen nach dem Ampelsystem: Grün bedeutet „Unbedenklich“, Orange „Achtung“ und Rot „Höchste Zeit“.

Was der Teilnehmer gegen kritische Stressbereiche unternehmen kann, zeigt danach ein kurzes Video mit hilfreichen Tipps. Das Gesamtergebnis für sich steht dann im Vergleich zu den Durchschnittswerten des eigenen Berufsfeldes, der eigenen Region, des Staates und Europa.

