

Oft fällt es in anstrengenden oder belastenden Zeiten sehr schwer, die Grenzen der gesundheitlichen Beanspruchung zu erkennen, ist die Belastung noch okay oder ist es schon Stress? Haben wir schlechte Laune, sind wir überlastet oder beides?

- Dauer: 5 Minuten + Besprechung
- Durchführung: Team und Teamleitung
- benötigtes Material: QuickCheck (ausfüllen und besprechen)

**So gehen Sie am besten vor:** Der Stress-Quickcheck gibt einer Führungskraft einen ersten Eindruck, ob die Belastungen am Arbeitsplatz für das Team zur Beanspruchung geworden sind. Teilen Sie den Stress-QuickCheck an die Personen in Ihrem Team aus. Jede Person füllt den Check allein aus. Jede einzelne Ja-Antwort ist konkret zu reflektieren. Am besten reflektieren Sie als Teamleitung im Team oder nutzen die Unterstützung einer Stresskompetenztrainerin.

Diese Methode nützt Ihnen, wenn erste Anzeichen von Überlastung erkennbar sind, also zum Beispiel Konzentrationsmangel, häufige Erkältungen, Schlafprobleme, Gereiztheit etc. auftreten.

### **Empfehlung:**

1. QuickCheck durchführen.
2. Gemeinsam auswerten.
3. Maßnahmen in Ruhe besprechen, die Stress abpuffern oder ausschalten.

### **Ziel/Ergebnis:**

Gespräche führen und Vereinbarungen treffen. Stress proaktiv vermeiden bzw. bewältigen.

Stress-QuickCheck im Team	
Unter den Mitarbeitenden gibt es häufig Reibereien und Konflikte.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Der Krankenstand im Team ist überdurchschnittlich hoch.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Für Weiterbildung haben die Mitarbeitenden keine Zeit.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Einige meiner Mitarbeitenden wirken in letzter Zeit öfter so, als wären sie nicht ganz fit.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Bei der Arbeit sind einige Mitarbeitenden so gefordert, dass sie das auf Dauer nicht durchhalten können.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Es gibt so viel zu tun, dass einigen Mitarbeitenden im Team die Arbeit über den Kopf wächst.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Mitarbeitende sollen häufig mehrere Dinge gleichzeitig erledigen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Mitarbeitende gehen regelmäßig verspätet in den Feierabend.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Mitarbeitende vergessen häufiger Terminabsprachen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Bei den Mitarbeitenden fällt ein erhöhter Kaffee- und/oder Zigarettenkonsum auf.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Seit einiger Zeit klagen die Mitarbeitenden über Schlafdefizit.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Auch im Urlaub werden die Mitarbeitenden dienstlich kontaktiert.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Mitarbeitende haben in den letzten zwölf Monaten keine zusammenhängenden zwei Wochen Urlaub genommen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Mitarbeitende bauen monatlich über 50 Überstunden auf.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein