

Das Profil zeigt unterschiedliche Stressfaktoren und ihre Ausprägung in Situationen, in denen Sie Stress empfinden. Ein Wert unter 50 zeigt eine abnehmende Stressbelastung von "mäßig" bis "unbedeutend". Liegt der Wert über 50, so deutet dies auf eine zunehmende Belastung von "mäßig" in Richtung "signifikant" hin, die auf unterschiedliche Arten empfunden werden kann: denkbar sind z.B. negative Auswirkungen auf Stimmungen und Emotionen in Form von Frustration, Unzufriedenheit, Irritation oder gefühlter Belästigung. Bisweilen fühlen Sie den Stress womöglich nicht direkt, beobachten aber Symptome wie Müdigkeit, Langeweile oder Resignation.

## Stressfaktoren

10 20 30 40 50 60 70 80 90

### Administrative Aufgaben

Administrative Aufgaben, Dokumentation, Berichterstattung und monotone Routinearbeiten. Aufgaben, bei denen Anforderungen an Ihre Geduld, Ihre Genauigkeit bei Details und Ihre Fähigkeit, Ordnung und Struktur strikt aufrechtzuerhalten, gestellt werden.

55

### Plötzliche große Veränderungen

Wenn Veränderungen erfolgen, ohne dass Sie sich ausreichend vorbereiten konnten, und kein Spielraum vorhanden ist, um sich inhaltlich damit auseinander zu setzen.

26

### Alleinarbeit

Eine Arbeitssituation, in der Sie häufig längere Zeit alleine arbeiten müssen und der Kontakt zu anderen Personen während der Arbeitswoche begrenzt ist.

70

### Langwierige Prozesse

Wenn es erforderlich ist, dass Sie unter längerer Zeit Schritt für Schritt mit Prozessen arbeiten müssen, bevor Sie das Ziel erreichen. Aufgaben, die Geduld und Zeit erfordern und bei denen die Ergebnisse Ihrer Bemühungen nicht schnell sichtbar sind.

50

### Unklare Führung

Wenn Sie nicht wissen, was von Ihnen erwartet wird oder was erforderlich ist. Das Fehlen von klaren Anleitungen, Verfahren und Richtlinien und von Verantwortlichen, die konsultiert werden können oder mit denen man sich beraten kann.

35

### Knappe Fristen

Aufgaben mit im Verhältnis zum Umfang der Aufgabe sehr kurzen Zeitvorgaben. Wenn es erforderlich ist, dass Sie besonders schnell arbeiten müssen, um mitzuhalten und Sie gezwungen sind, deshalb andere geplante Angelegenheiten aufzuschieben.

24

### Begrenzter Handlungsspielraum

Wenn Sie keine Möglichkeit haben, in Ihrem Verantwortungsbereich eigene Initiativen zu ergreifen, oder wenn es Ihnen nicht möglich ist, Ihre Aufgaben ohne vorherige Abstimmung mit oder Berichterstattung an Vorgesetzte zu erledigen.

87

### Arbeit außerhalb der Komfortzone

Aufgaben oder Situationen, mit denen Sie nicht vertraut sind, die Ihre Risikofreudigkeit übersteigen, und dazu führen, dass Sie sich in irgendeiner Weise unsicher oder unwohl fühlen.

10