

Testauswertung

Verfahren: Stresstest

Ergebnisse

<u>Skala</u>	<u>Rohwert</u>	<u>Prozentrang</u>	<u>Interpretation</u>
Gesamttest	39	55	durchschnittlicher Wert
Arbeit	10	74	überdurchschnittlich hoch
Ärger	6	56	leicht überdurchschnittlich
Zeitmangel	8	84	überdurchschnittlich hoch
Körper	2	25	unterdurchschnittlich
Erschöpfung	7	40	leicht unterdurchschnittlich
Gedankensturm	7	40	leicht unterdurchschnittlich

Item-Auswertung

Wie oft ist es in den letzten 6 Wochen vorgekommen, dass

Antwort

Sie Kopfschmerzen hatten	nie/sehr selten
Sie bei Ihrer Arbeit Fehler gemacht haben, weil Sie überfordert waren	manchmal
Sie kurzfristig private Termine aus Zeitnot absagen mussten	häufig
Sie sich Sorgen über Ihre Zukunft gemacht haben	häufig
Sie sich übermüdet fühlten	manchmal
Sie gereizt waren	häufig
Sie die hohe Verantwortung bei Ihrer Arbeit belastet hat	häufig
Sie nicht mehr wussten wie es weitergehen soll	manchmal
Sie keine Zeit hatten, um sich genügend zu erholen	häufig
Sie übermäßiges Herzklopfen oder Herzstiche bemerkten	häufig
Sie sehr wütend waren	häufig
Sie aus dem Grübeln nicht mehr herauskamen	manchmal
Sie sich aggressiv gegenüber anderen verhalten haben	häufig
Sie zu wenig Zeit hatten, um alle Ihre Aufgaben zu erfüllen	häufig
Sie Aufgaben erledigen mussten, die Sie nicht gerne machen	manchmal
Sie keine Zeit hatten, mit Freunden etwas gemeinsam zu unternehmen	häufig
Sie über eine Stunde wach lagen und nicht einschlafen konnten	sehr häufig
Ihre Arbeitsleistungen nicht genügend anerkannt wurden	sehr häufig
Sie soziale Kontakte vernachlässigt haben	häufig
Sie gedacht haben, den Anforderungen bei Ihrer Arbeit nicht gerecht werden zu können	häufig
Sie nicht die Leistung erbringen konnten, die von Ihnen erwartet wurde	manchmal
Sie den Eindruck hatten, nicht genügend Erholung durch Ihren Schlaf zu finden	manchmal
Sie längere Zeit keinen Appetit verspürten	nie/sehr selten
Sie sich fürchterlich geärgert haben	nie/sehr selten
Sie das Gefühl hatten, dass Ihnen alles zu viel wird	nie/sehr selten
Sie sehr unregelmäßig essen konnten	nie/sehr selten
Sie daran gedacht haben, was alles passieren könnte	nie/sehr selten
Sie keinen klaren Gedanken mehr fassen konnten	häufig

Die Ergebnisse des Tests auf den einzelnen Skalen können wichtige Erkenntnisse für die Gestaltung von Interventionen zur Stressbewältigung liefern.

Stressbewältigung wird in zumeist in 4 Kategorien durchgeführt

- instrumentelles Stressmanagement
- kognitives Stressmanagement
- palliativ-regeneratives Stressmanagement
- Entspannungsverfahren

Aus den Ergebnissen dieses Tests können Sie direkt Erkenntnisse für wichtige Interventionen ableiten. Je höher die Werte, umso wichtiger wären die beschriebenen Maßnahmen.

Der Autor dieses Tests Dipl.-Psychologe Uwe Boving hat das E-Book "10 Wege weg vom Stress" verfasst. Darin finden Sie auch vertiefende Informationen zu diesem Test und ausführliche Erläuterungen der verschiedenen Maßnahmen zur Reduktion von Stressbelastungen. In Ihren Testergebnissen wird auf Wege verwiesen. Damit können Sie im E-Book die für Sie passenden Wege nachschlagen.

Auf der nächsten Seite finden Sie die ausführlichen Interpretationen zu Ihren Ergebnissen auf den einzelnen Skalen.

Interpretationen Ihrer Skalenergebnisse

Arbeit

In den Items dieser Skala spiegeln sich vor allem Ängste wider, den Arbeitsanforderungen nicht genügen zu können, Gefühle von Überforderung, von zu viel Verantwortung und der Enttäuschung über zu wenig Anerkennung für die eigene Arbeitsleistung.

Ihr Ergebnis auf dieser Skala ist überdurchschnittlich hoch.

Ängste sind Gedanken, deshalb ist das Trainieren von gezielten Gedankenänderungen hier besonders nützlich (Weg 9). Gegebenfalls auch instrumentelles Vorgehen zur Veränderung der Arbeitsbedingungen (Weg 7).

Ärger

Gereiztheit, Wut und Ärger sind typische Stresssymptome. Und diese können sich dann in aggressivem Verhalten ausdrücken.

Ihr Ergebnis auf dieser Skala ist leicht überdurchschnittlich.

Zeitmangel

Es mangelt an Zeit, um wichtige und auch schöne Dinge im Leben zu erledigen. Dies kann sich auch in der Vernachlässigung sozialer Kontakte ausdrücken. Diese Skala könnte man auch mit Work-Life-Balance bezeichnen. Je höher das Ergebnis, umso schwieriger ist es, diese Aspekte im Leben ausgewogen zu gestalten.

Ihr Ergebnis auf dieser Skala ist überdurchschnittlich hoch.

Klassische Interventionen sind hierbei natürlich instrumentelles Stressmanagement, vor allem Zeitmanagement (Weg 6 und auch Weg 7).

Körper

Hier werden typische körperlich Symptome von Stresserleben zusammengefaßt. Es handelt sich um psychosomatische Störung wie Kopfschmerzen, Herzbeschwerden und Appetitlosigkeit.

Ihr Ergebnis auf dieser Skala ist unterdurchschnittlich.

Erschöpfung

Ein Indikator für den aktuellen Erschöpfungszustand. Das zentrale Thema ist Regeneration. Dabei ist natürlich die Erholung durch Schlaf ein wichtiger Faktor, da dieser die wichtigste Erholungsquelle ist. Schlafschwierigkeiten können oft Folgen von Stresserleben sein. Schlafschwierigkeiten sollten als Alarmsignal verstanden werden.

Ihr Ergebnis auf dieser Skala ist leicht unterdurchschnittlich.

Gedankensturm

Zum Teil sind die grüblerischen Gedanken, die zu dieser Skala gehören, Folgen von Stress. Oftmals sind diese darüber hinaus auch selbst die Auslöser und Intensivierer von Stresserleben.

Ihr Ergebnis auf dieser Skala ist leicht unterdurchschnittlich.