

1.

SCHRITT 1

Ampel-Akku-Check

Mit diesem Training erhalten Sie eine Orientierung über Ihr Stress- und Risikoprofil, welches Ihnen als persönliches Frühwarnsystem dienen kann. Dabei haben wir den Fragebogen bewusst als Einstiegsorientierung konzipiert. Um mit dem Training zu beginnen, sollten Sie zunächst den Ampel- sowie Akku-Check ausfüllen.

2.

SCHRITT 2

Auswertung

Bei der Auswertung schauen Sie sich bitte die ausgefüllten Fragebögen an: Wenn Ihr Ampel-Check fünfmal oder öfter im „roten Bereich“ und zusätzlich Ihr Akku „kaum geladen“ ist, dann besteht Handlungsbedarf und Sie sollten Ihre Akkus aufladen. **Wichtig:** Dies ist ein erster Selbst-Check, der eine professionelle Beratung nicht ersetzt.

3.

SCHRITT 3

Handlung

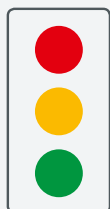
Schreiben Sie zwei konkrete Aktionen auf einen kleinen Zettel, den Sie zur Erinnerung in Ihre Brieftasche stecken. Zusätzlich sollten Sie sich einen Unterstützungspartner suchen, der Sie immer mal wieder erinnert. Und wenn Sie sozusagen im „grünen Bereich“ sind, überlegen Sie sich Maßnahmen zur Stabilisierung dieses Zustandes.



Fragen und Feedback bitte an:

Dipl.-Psych. Andreas Steinhübel
Systemischer Organisationsberater (WIBK),
Senior-Coach (DBVC)
andreas@steinhuebel.de

Ampel-Check



häufig

gelegentlich

nie

Zeitdruck

Ich habe so viele Termine, dass sie kaum zu schaffen sind

Ich arbeite häufig unter hohem Zeitdruck

Ich muss viele Aufgaben gleichzeitig bearbeiten

Geringer Handlungsspielraum

Ich kann meine Aufgaben nicht selbst bestimmen

Ich habe immer einen festgelegten Abgabetermin

Ich kann bei meiner Arbeit kaum eigene Entscheidungen treffen

Erschöpfung

Ich fühle mich oft völlig ausgelaugt

Schon bei Kleinigkeiten fühle ich mich überfordert

Ich habe oft ein Gefühl von Niedergeschlagenheit

Konzentrationsprobleme

Ich kann mich in letzter Zeit kaum noch konzentrieren

Ich vergesse immer häufiger wichtige Dinge

Ich habe oft das Gefühl, ein Brett vor dem Kopf zu haben

Gereiztheit

Ich bin in letzter Zeit häufig gereizt

Schon bei Kleinigkeiten reagiere ich aufbrausend

Ich leide unter starken Stimmungsschwankungen

Schlafprobleme

Ich wache nachts oft auf

Morgens fühle ich mich gerädert und wenig erholt

Gefühl von Hilflosigkeit

Ich habe ein Gefühl innerer Leere

Ich fühle mich hilflos meinen Aufgaben ausgesetzt

Ich kann mich nicht für meine Arbeit begeistern

Sorgen/Grübeleien

Ich grübele viel zu lange über Probleme und Aufgaben

Ich mache mir Sorgen, dass ich das alles nicht schaffe

Ich kann nicht mehr abschalten

Körperliche Warnsignale

Ich bin häufig verspannt

Ich leide unter Kopfschmerzen

Ich habe Herzrasen oder Beklemmungen in der Brust

Ich leide unter Völlegefühl oder Magenschmerzen

Ich habe immer mal wieder Ohrensausen oder sogar einen Hörsturz

Ich habe Rückenschmerzen

Essverhalten

Ich esse weit mehr als für mich üblich

Ich esse weit weniger als für mich üblich

Ich esse unregelmäßig und schlinge

Genussmittel

Ich rauche mehr als üblich

Ich trinke Alkohol, um meinen Stress zu dämpfen

Ich greife immer wieder zu Schmerz- oder Beruhigungsmitteln

Akku-Check



voll

halb

leer

Durchatmen

- Ich habe während der Arbeit auch Zeit zum Durchatmen
- Ich nehme mir zwischendurch die Zeit, um einmal abzuschalten
- Ich gehe kurz an die frische Luft, wenn es mir zu viel wird

Kleine Bewegung

- Ich versuche, mich auch während der Arbeitszeit zu bewegen
- Ich mache „Bürogymnastik“
- Kleine sportliche Betätigungen während der Arbeitszeit werden in unserem Unternehmen unterstützt

Kollegiale Unterstützung

- Meine Kollegen sind für mich eine gute Stütze
- Mit meinen Kollegen kann ich immer reden
- Bei Problemen kann ich auf die Hilfe meiner Kollegen vertrauen

Sinn

- In meiner Arbeit erlebe ich einen Sinn
- Ich kann für mich persönlich einen Sinn in meinem Leben beschreiben
- Ich weiß, wozu ich das alles mache

Humor

- Ich kann über mich selbst lachen
- Im Alltag gibt es immer wieder lustige Situationen, über die ich schmunzeln kann
- Ich habe eine fröhliche Grundhaltung

Entspannung

- Ich kann gut abschalten
- Ich lege während der Arbeit kleine Entspannungseinheiten ein
- Ich schließe zwischendurch die Augen und denke an etwas Positives



Anerkennung

- Ich bekomme genug Anerkennung für meine Arbeit
- Mein Chef hat mich in der letzten Zeit gelobt
- Ich bin mit meiner eigenen Leistung sehr zufrieden

Selbstverantwortung

- Ich habe ausreichend Freiheiten bei der Arbeit
- Ich kann meine Arbeitszeit flexibel einteilen
- Ich kann viele eigene Entscheidungen selbst treffen

Soziales Umfeld

- Ich bekomme viel Unterstützung
- Meine Freunde/Familie unterstützt mich bei dem, was ich mache
- Ich verstehe mich gut mit meinen Kollegen

Ernährung

- Ich ernähre mich ausgewogen und gesund
- Ich nehme drei Mahlzeiten am Tag ein
- Bei ungesundem Essen (z.B. Süßigkeiten) halte ich mich zurück

Schlaf

- Ich bekomme genügend Schlaf
- Mein Schlaf ist tief und erholsam
- Ich habe keine Probleme beim Einschlafen

Bewegung

- Ich bewege mich ausreichend
- Außerhalb der Arbeitszeit gehe ich einer sportlichen Betätigung nach
- Ich habe ein regelmäßiges, sportliches Hobby