



MANAGERIAL STRESS SURVEY

---

# Teilnehmergutachten

---

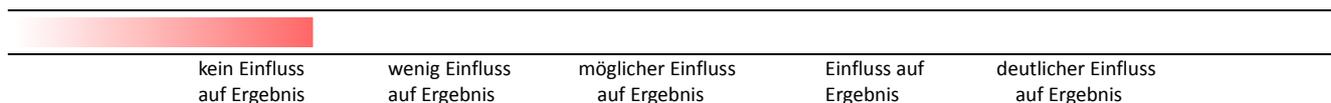
Klaus Mustermann



Am 05.11.2014 14:47:10 hat Herr Mustermann ca. 150 Fragen des Analyseverfahrens DNLA-MSS (Managerial Stress Survey) beantwortet.

Zunächst wurde Herr Mustermann nach persönlichen Stress-Auslösern im persönlichen Umfeld gefragt. Der persönliche Stresslevel (siehe unten) gibt also an, ob Herr Mustermann im letzten halben Jahr potenziell stressverursachende Belastungen widerfahren sind (=außergewöhnliche Ereignisse im privaten Bereich; positiver wie negativer Natur).

Die Skala zeigt, welche möglichen Auswirkungen die aktuelle persönliche Stressbelastung von Herrn Mustermann auf die gesamte Leistungsfähigkeit haben kann.



Dieser Wert geht auf stressverursachende Geschehnisse aus dem letzten halben Jahr zurück.

Die Fragen des Hauptkataloges betrafen indes hauptsächlich die berufliche Ebene (Verantwortung), die Art der Tätigkeit (Hinweise auf Belastungen), Art und Umfang der Erholung, Inanspruchnahme von ärztlicher Hilfe aus verschiedenen Krankheitsgründen, Lebensgewohnheiten (Rauchen, Trinken) und insbesondere Fragen, die die nachfolgenden Bereiche betreffen:

- Einfluss des Arbeitsumfeldes
- Arbeitsbedingungen
- Arbeitsbelastungen
- Arbeitsinhalte
- Arbeitsorganisation
- Vielfalt der Aufgaben
- Komplexität der Aufgaben
- Bedeutung der Aufgaben
- Entscheidungsfreiheiten
- Soziale Beziehungen
- Einkommen/Vergütungen
- Feedback
- Leistungskontrolle
- Physiologischer Diskomfort
- Kognitive Spannungen
- Emotionale Spannungen
- Kommunikationsprobleme
- Verhaltensstörungen
- Well-being
- Sorgen/Ängste
- Aggressionen
- Depressionen
- Abgeschlagenheit
- Psychosomatische Reaktionen
- Schlafstörungen
- Typ A-Verhalten
- Burnout-Merkmale
- Psychische Belastungsreaktionen
- Suboptimales Coping



Bei den festgestellten Ausprägungen an potenziellen psychischen Belastungen (Stressoren) unterscheiden wir vier verschiedene Niveaus:

**Niedriges Stress-Niveau:**

Die Stresswerte liegen in der Gesamtheit deutlich innerhalb der zulässigen Normen und haben damit keine Einflüsse auf berufliche Leistungen oder den Gesundheitszustand.

**Mäßiges bis mittleres Stress-Niveau:**

Die Stresswerte liegen in der Gesamtheit noch innerhalb der zulässigen Normen. Es besteht jedoch die Gefahr, dass sich einzelne, stressauslösende Faktoren im Laufe der Zeit verstärken können und damit der Gesundheitszustand und die beruflichen Leistungen gefährdet werden.

**Erhöhtes bis hohes Stress-Niveau:**

Die Stresswerte liegen in der Gesamtheit bereits außerhalb der zulässigen Normen. Es bestehen deutliche Gefahren für den allgemeinen Gesundheitszustand und in Abhängigkeit davon für die beruflichen Leistungen.

**Sehr hohes bis extrem hohes Stress-Niveau:**

Die Stresswerte liegen in der Gesamtheit weit außerhalb der zulässigen Normen. Es bestehen sehr ernst zu nehmende Gefahren für den allgemeinen Gesundheitszustand. Daraus können sich in absehbarer Zeit Behinderungen im Bereich der beruflichen Leistungen ergeben.

**Das Gesamtniveau der Stressbelastung von Herrn Mustermann im Überblick:**

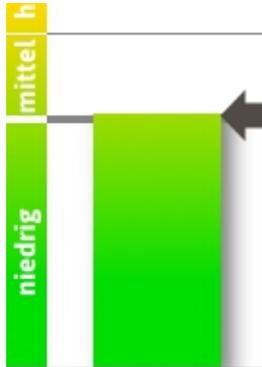
Das Gesamt-Niveau der Stress-Situation bei Herrn Mustermann liegt auf einem **hohen bis extrem hohen** Niveau und damit bereits weit außerhalb der zulässigen Normwerte. Es bestehen sehr ernst zu nehmende Gefahren, möglicherweise auch bereits eine Beeinträchtigung des Gesundheitszustandes und der Arbeitsleistungen von Herrn Mustermann.



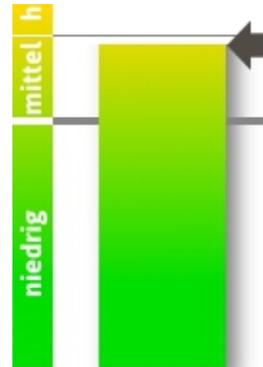
## Die Ergebnisse von Herrn Mustermann im graphischen Überblick:

### Erläuterungen zu den nachfolgenden Grafiken:

Um die Ausprägung von Stress in den einzelnen Bereichen deutlich zu machen, zeigt Ihnen die Übersichtsgrafik diese Werte präzise an.

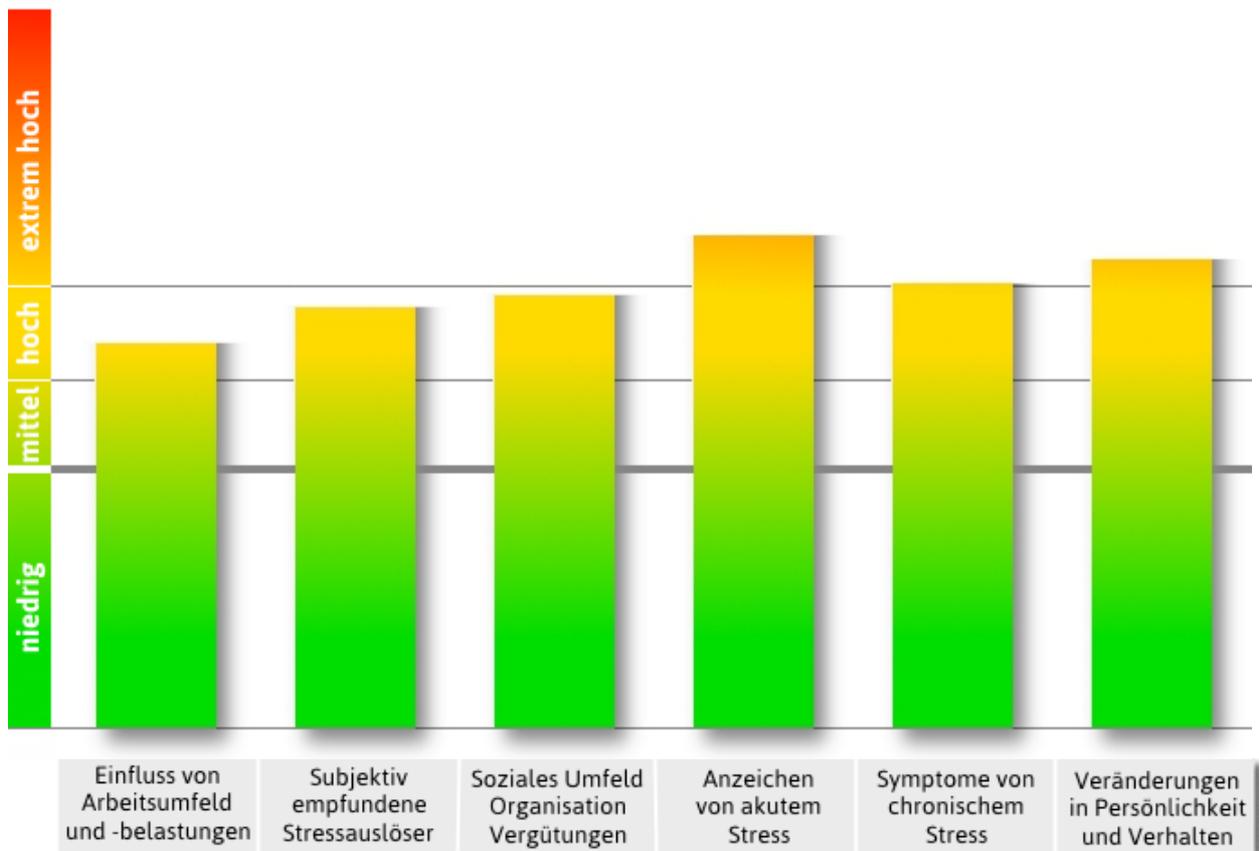


Die obige Abbildung zeigt Ihnen beispielhaft die Ausprägung von Stress im Bereich "Belastungen durch das Arbeitsumfeld" an. Die Werte liegen beim Beispiel 1 im **untersten Bereich** von "Mäßig bis Mittel"



Die obige Abbildung zeigt Ihnen ebenfalls die Ausprägung von Stress im Bereich "Belastung durch das Arbeitsumfeld" an. Die Werte liegen beim Beispiel 2 im **obersten Bereich** von "Mäßig bis Mittel"

### Ihre Ergebnisse im grafischen Überblick



### Allgemeines Antwortverhalten:

Für die Ergebnisse der Auswertung von Herrn Mustermann wurde korrektes Antwortverhalten ermittelt.



## Die Ergebnisse im Einzelnen:

### Wichtige Hinweise:

Gemessen werden neben dem allgemeinen Stressniveau des betreffenden Bereiches die psychischen Belastungen:

### Wie äußert sich psychische Belastung? / Welche Folgen treten auf?

Der Mensch, der psychischen Belastungen in der Arbeit ausgesetzt ist, wird psychisch beansprucht. Die kurzfristige Auswirkung kann sich äußern durch erwünschte Beanspruchung oder durch Fehlbeanspruchung. Auch auftretende langfristige Folgen können erwünscht sein, wie die Weiterentwicklung von körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Sie können sich aber auch in gesundheitlichen Beschwerden oder Krankheiten äußern.

### Wieso ist psychische Belastung neutral?

Psychische Belastung ist nach der Norm DIN EN ISO 10075 neutral. Durch sie können z. B. sowohl Anregung und Aktivierung (erwünschte Auswirkungen) als auch psychische Ermüdung, Monotonie oder psychische Sättigung (beeinträchtigende Auswirkungen) ausgelöst werden.

Die gemessenen Belastungen sind diejenigen, die am ehesten Stress auslösen. Die Angaben über die einzelnen Bereiche dienen als Grundlage für ein strukturiertes Interview mit dem/der Teilnehmer/in.

## 1. Stressauslöser durch Einflüsse des Arbeitsumfeldes bzw. durch Arbeitsbelastungen (Balken I)

Verschiedene Risikofaktoren im Bereich der beruflichen Umgebung haben bereits eine **starke Wirkung** auf das allgemeine Stressniveau von Herrn Mustermann.

Folgende mögliche psychische Belastungen (=potenzielle Stressauslöser) sind erkannt worden:

### Mangelhafte Arbeitsorganisation

Häufige Änderungen von Arbeits- oder Ablaufplänen

### Hohe Arbeitsintensität

Arbeiten unter Zeitdruck, zu enge zeitliche Rahmen für bestimmte Aufgaben, keine oder zu wenig Gelegenheiten zur Entspannung

Überstunden, zusätzliche Arbeiten an Wochenenden oder Feiertagen, unregelmäßige Arbeitszeiten

### Fehlende / zu geringe Unterstützung durch Dritte

z.B. schlecht funktionierende Teamarbeit, unerfahrene/neue Kollegen, Kollegen besitzen teilweise noch unzureichende fachliche Kompetenz / Aufgaben werden von Kollegen nur ungenügend erledigt, so dass nachgebessert werden muss



## 2. **Subjektiv empfundene Stressauslöser (Balken II)**

Die vom subjektiven Standpunkt aus empfundenen berufs- oder jobbedingten Belastungen haben bereits eine **starke Wirkung** auf das allgemeine Stressniveau von Herrn Mustermann.

Folgende mögliche psychische Belastungen (=potenzielle Stressauslöser) sind erkannt worden:

### **Geringe Aufgabenvielfalt**

Tagtäglich überwiegend Routinetätigkeiten; monotone Einzelaufgaben; nicht miteinander verbunden Aufgaben; häufige Wiederholung ein und derselben Tätigkeit

### **Komplexe Aufgaben**

Hohe Aufgabenvielfalt, viele unterschiedliche Kompetenzen und Fertigkeiten sind gefordert, Aufgaben sind schwierig und komplex, immer wieder neuartige, unbekannte Aufgabestellungen, für die noch keine etablierten Lösungswege vorliegen

### **Komplexe Aufgaben**

Hohe Aufgabenvielfalt, viele unterschiedliche Kompetenzen und Fertigkeiten sind gefordert, Aufgaben sind schwierig und komplex, immer wieder neuartige, unbekannte Aufgabestellungen, für die noch keine etablierten Lösungswege vorliegen

### **Anspruchsvolle Aufgaben und Gefahr der Überforderung**

Fachliche Kompetenzen, Fertigkeiten, Erfahrungen reichen nicht aus, um die gestellten Herausforderungen sicher zu erfüllen, oft große Herausforderungen bei mangelnder Unterstützung durch Dritte; Gefühl der Überforderung

### **Zu einfache Aufgaben und Gefahr der Unterforderung**

Keine Herausforderungen; zu einfache Aufgaben ohne jegliche schöpferische Komponente; die beruflichen Erfahrungen können nicht eingesetzt werden (Unterforderung)

### **Auf sich alleine gestellt sein**

Gefühl, ganz alleine für den Erfolg/Misserfolg eines Projekts oder der ganzen Firma verantwortlich zu sein

### **Hoher Grad an Verantwortung für Andere**

Gefühl, für das Wohlergehen und die Zukunftsaussichten von vielen anderen Personen im Unternehmen (mit-)verantwortlich zu sein, Überforderung



### 3. **Soziales Umfeld, Organisation, Vergütungen (Balken III)**

Das soziale Umfeld, die Arbeitsorganisation und /oder Vergütungen haben bereits eine **starke Wirkung** auf das allgemeine Stressniveau von Herrn Mustermann.

Folgende mögliche psychische Belastungen (=potenzielle Stressauslöser) sind erkannt worden:

#### **Konflikte in den Sozialbeziehungen**

Geringe oder keine Einbindung in Entscheidungsprozesse

Erfolglose Durchsetzungsbemühungen bei zustehenden Beförderungen

Wenig Anerkennung oder Lob für gute Leistungen

#### **Fehlende Leistungsrückmeldung**

Anerkennung oder angemessene Kritik fehlen, wenig Anerkennung oder Lob für gute Leistungen



#### 4. Anzeichen von akutem Stress (Balken IV)

Symptome eines akuten Stresses haben bereits eine **extrem hohe Wirkung** auf das allgemeine Stressniveau von Herrn Mustermann.

Folgende mögliche psychische Belastungen (=potenzielle Stressauslöser) sind erkannt worden:

##### **Bewegungsprobleme**

„fahrig“ oder unkontrollierbare Bewegungen

##### **Aufmerksamkeitsprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten**

Konzentrationsmängel, Zerstreuung, dadurch: geringere Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz; erhöhte Gefahr von Fehlhandlungen und von Fehlern bei der Erfüllung gewöhnlicher Aufgaben; die Konzentration auf die Arbeit ist mit zusätzlicher Anstrengung verbunden, Aufmerksamkeitsschwäche, abgelenkt sein

##### **Wahrnehmungsschwierigkeiten**

Die Sinne sind geschwächt, gestörte Wahrnehmung, Schwierigkeiten, Informationen aufzunehmen



## 5. Symptome von chronischem Stress (Balken V)

Symptome von chronischem Stress haben bereits eine **extrem hohe Wirkung** auf das allgemeine Stressniveau von Herrn Mustermann.

Folgende mögliche psychische Belastungen (=potenzielle Stressauslöser) sind erkannt worden:

### **Psychosomatische Symptome**

Migräne; Anfälle von Übelkeit und Schwindel; unangenehme Empfindungen in der Magengegend; schweres Atmen; Krämpfe

### **Depressive Tendenzen**

Gefühle der Hilflosigkeit, nicht in Geschehnisse eingreifen zu können



## 6. Veränderungen der Persönlichkeit/des Verhaltens (Balken VI)

Verschiedene Risikofaktoren im Bereich der Persönlichkeits-/Verhaltensänderung haben bereits eine **extrem hohe Wirkung** auf das allgemeine Stressniveau von Herrn Mustermann

Folgende mögliche psychische Belastungen (=potenzielle Stressauslöser) sind erkannt worden:

### **Merkmale des Burnouts**

Ärger und Frust treten bereits bei gewöhnlichen Arbeitsproblemen auf; die Kontakte zu Kollegen und Kolleginnen sowie internen und externen Kunden sind manchmal gereizt

### **Psychische Veränderungen**

Hypochondrische Tendenzen, zwanghafte Verhaltensweisen, und andere Verhaltens- und Wahrnehmungsveränderungen



## 7. Zusammenfassung

Die Erhaltung (Prävention) oder Wiederherstellung Ihrer psychischen und/oder physischen Gesundheit ist unser gemeinsames Ziel, denn jede Art von Stress belastet Ihre psychophysiologischen Ressourcen, die sowohl in akuten, als auch in chronisch negativen Gemütsbewegungen zum Ausdruck kommen.

Stress entwickelt sich bei jedem Menschen unterschiedlich und ist abhängig von den individuellen Verhaltensweisen in bestimmten Situationen innerhalb des sozialen Umfelds, insbesondere aber am Arbeitsplatz.

Manche Menschen haben sich bewusst oder unbewusst, besondere Fähigkeiten und Fertigkeiten angeeignet, mit deren Hilfe sie schwierige Situationen zu überwinden in der Lage sind. Aber nicht immer und nicht jedem gelingt das. Manchmal werden die Schwierigkeiten größer als die erworbenen Abwehrmechanismen. In Folge könnte auch bei Ihnen der Stress zunehmen.

Mit dieser Auswertung möchten wir Sie unterstützen, einerseits geeignete Abwehrkräfte aufzubauen und andererseits Stressfaktoren abzubauen. Zu den geeigneten Maßnahmen könnte gehören, sich von Ihren alten Gewohnheiten zu trennen. Gleichzeitig könnten Sie erlernen, wie man mit schwierigen Situationen umgeht. Wir hoffen, dass Ihnen die nachfolgenden Anregungen dabei helfen.

Da bei Ihnen ein **sehr hohes bis extrem hohes Stressniveau** vorliegt, empfehlen wir Ihnen dringend, ein auf Ihren persönlichen Bedarf zugeschnittenes Programm von individuellen Rehabilitationsmaßnahmen mit Ihrem Haus- oder Betriebsarzt zu erstellen. Er wird Ihnen auch helfen, die notwendigen Schritte zur Umsetzung einzuleiten. Ihre Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit sollten innerhalb eines absehbaren Zeitraumes wieder hergestellt werden.

Im Gespräch mit einem Arzt, Psychologen oder Psychotherapeuten Ihres Vertrauens werden Sie zu weiteren Erkenntnissen kommen und unter Berücksichtigung Ihrer individuellen beruflichen und privaten Situation entsprechende Vorschläge erhalten. Im Nachfolgenden finden Sie mögliche Anregungen und Empfehlungen, wie die wesentlichen Elemente Ihres individuellen Programms aussehen könnten:

- 7.1** Sie brauchen sofort einen außerordentlichen Urlaub. Ihre Überlegung, dass das zu diesem Zeitpunkt unmöglich ist, sollten Sie schnell vergessen. Bedenken Sie: Wenn Sie ernsthaft erkranken und dann das Bett hüten müssen, werden Ihre Arbeiten auch nicht oder durch andere erledigt. Zudem wird Ihre Arbeitsqualität leiden.
- 7.2** Widmen Sie Ihren Urlaub ausschließlich der Wiederherstellung Ihrer Kräfte und Arbeitsfähigkeit: Ihre Vorgesetzten, Arbeitskollegen/innen wie auch Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen wollen Sie gesund und unternehmungslustig sehen.
- 7.3** Sie müssen erkennen, dass Sie in der gegebenen Situation ohne fremde Hilfe nicht auskommen! Einige "stabile" Symptome des bei Ihnen festgestellten Stress stellen eine Grenzstörung dar. Nur ein Fachmann kann Ihnen helfen, diese zu überwinden.
- 7.4** Wenden Sie sich gleichzeitig an verschiedene Fachleute. Sprechen Sie nicht nur mit dem Ihnen vertrauten Arzt. Suchen Sie auch gezielt die Hilfe von weiteren Fachleuten und/oder bitten Sie Ihren Arzt um diesbezügliche Empfehlungen. In schwierigen Situationen sollten Sie sich nicht scheuen, den ärztlichen Notdienst oder eine Telefonseelsorge anzusprechen.
- 7.5** Bei der Besprechung Ihrer Probleme mit Fachleuten begnügen Sie sich nicht damit, von Ihrem Stress zu berichten. Legen Sie nicht diese Auswertung vor, sondern den Ausdruck für die ärztliche Betreuung! Sollten Sie diesen noch nicht erhalten haben, so steht Ihnen dieses Gutachten zu. Lassen Sie es sich



ausdrücken.

- 7.6** Achten Sie darauf, dass ein auf Ihren persönlichen Bedarf abgestimmtes Rehabilitationsprogramm erarbeitet wird. Sollte Ihnen an diesem Programm etwas nicht zusagen, äußern Sie ohne weiteres Ihre Zweifel. Wenn Sie sehr unzufrieden sind, sollten Sie sich an andere Fachleute wenden.
- 7.7** Nachdem Sie Ihrem individuellen Rehabilitationsprogramm zugestimmt haben, machen Sie die Umsetzung zu einem obligatorischen Bestandteil Ihres Lebens für die ganze Rehabilitationsperiode. Die erzielten Erfolge können erst nach dem Abschluss des ganzen Programms beurteilt werden.
- 7.8** Ganz am Anfang Ihres Programms müssen Sie sich darüber im klaren sein, dass die meisten empfohlenen Maßnahmen zur Stressbekämpfung darauf ausgerichtet sind, Ihnen Fertigkeiten beizubringen, mit denen Sie Ihr eigenes Verhalten in komplizierten Situationen steuern können. Diese Techniken müssen Sie unbedingt erlernen! Ein Fachmann erarbeitet mit Ihnen gemeinsam die für Sie geeignetsten Methoden und leitet Sie an, wie Sie diese im Alltag anwenden. Diese Methoden der Selbststeuerung sind ein wichtiger und unabdingbarer Bestandteil Ihres persönlichen Rehabilitationsprogramms.
- 7.9** Versuchen Sie, die im Laufe der Rehabilitationsperiode erworbenen Fertigkeiten in Ihrem Alltag ständig anzuwenden. Dazu gehören z.B. autogenes Training vor dem Schlafen oder im Ruhezustand, der Umgang mit stärkeren Emotionen (Ärgerlichkeit, Zorn, Wut in Konfliktsituationen oder die Überwindung von Heißhunger, wenn Sie Unannehmlichkeiten oder starke Spannungen erlebt haben u.a.).
- 7.10** Sprechen Sie mit Freunden, Bekannten, Angehörigen oder Arbeitskollegen/innen über Ihre Erfahrungen zur Stressbekämpfung. Berichten Sie, wie Sie aufgrund Ihres Rehabilitationsprogramms die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten einsetzen konnten, um komplizierte Situationen zu überwinden.
- 7.11** Sie sollten Ihr persönliches Rehabilitationsprogramm mit einer "persönlichen Belohnung" abschließen: Z.B: eine zusätzliche kurze Reise, ein zusätzliches verlängertes Wochenende mit Freunden oder Familienmitgliedern, um neue Eindrücke zu erhalten.

DNLA-MSS - ein Verfahren, entwickelt von Prof. Dr. Anna Leonova,  
Professor of Work & Organizational Psychology

PS: Falls Sie weitere Fragen haben oder wissenschaftliches Hintergrundmaterial, Testversionen und Programmbeschreibungen benötigen, stellen wir Ihnen diese sehr gerne kostenlos zur Verfügung. Bitte wenden sich an:

