

# Menschen stärken — Türen öffnen

## Stressfaktoren

**Was stresst Sie?** Fünf große Bereiche sind betroffen:

### **Ihre Arbeitsorganisation:**

Herrscht bei Ihnen mangelnder Informationszugang, strenge selbst auferlegte Arbeitszeiten, Nachtschichten, Wochenendarbeit und Überstunden, keine Pausen, Überforderung, Zeitdruck durch selbstgesteckte unrealistische Termine...?

### **Ihre Kommunikation:**

Haben Sie Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten, Untergebenen, Kritik, Mobbing, Unfreundlichkeit, wirkungsloser Managementstil, Ärger, Mangel an Lob und Anerkennung...?

### **Ihre genetische Disposition:**

Haben Sie geringe Widerstandskraft, geringe Belastbarkeit, akzeptieren Sie ihre biologischen Grenzen...?

### **Ihre Persönlichkeitsfaktoren**

Erwarten Sie von sich selber dauernde Gewissenhaftigkeit, Dominanz, Besorgtheit, Perfektionismus, Empfindsamkeit, Lebhaftigkeit...?

### **Ihre psychischen Stressoren:**

Leiden Sie unter Leistungsdruck, hohen Ansprüchen, Informationsüberflutung, Zielkonflikten, Einstellungen und Überzeugungen die sie beunruhigen, psychischen Störungen...?

### **Ihre Überzeugungen:**

Stehen Sie unter Strom weil sie immer perfekt sein müssen, keine Fehler machen dürfen, Stress als Zeichen von Leistung anerkennen wollen, Pausen und Erholungszeiten als „schwächeln“ empfinden, stolz sind darauf sooo viel zu arbeiten, hohe Anwesenheitszeiten am Arbeitsplatz für ihr hohes Leistungsniveau sprechen...?