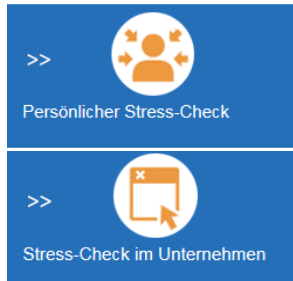


Anleitung Stress-Check ausfüllen

1. Rufen Sie die Seite www.stressnostress.ch in Ihrem Internet-Explorer auf
2. Gewünschter Stress-Check anwählen; persönlicher Stress-Check oder Stress-Check im Unternehmen



Danach gelangen Sie in einem neuen Fenster zum Stress-Check-Formular

3. Stress-Check ausfüllen
Der Stress-Check beinhaltet Fragen über Stresssignale, Stressursachen, Folgerungen

stress**NO**stress.ch

Stress-Signale

Stresszustände produzieren im Menschen und in seinem Verhalten deutlich wahrnehmbare Signale, die vor allem ernst zu nehmen sind, wenn sie häufig oder dauernd auftreten. Einzelne Signale können, müssen aber nicht zwingend auf belastenden Stress hinweisen.

Welche der aufgelisteten Stresssignale haben Sie bei sich selber in den **letzten drei Monaten** in welchem Ausmass wahrgenommen, im Arbeits- und/oder im Privatleben?

Körperliche Ebene

In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen:

Skala:

- 1 = praktisch nie
- 2 = selten, d.h. etwa einmal pro Monat
- 3 = manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche
- 4 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche
- 5 = dauernd

	1	2	3	4	5
SM001 Ich schwitze ohne ersichtlichen Grund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SM002 Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SM003 Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SM004 Ich habe Kopfschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SM005 Ich habe Kreislaufprobleme (Blutdruck, Puls)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SM006 Ich bin rasch erschöpft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SM007 Ich bin generell müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SM008 Ich schlafe schlecht ein oder durch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Haben Sie alle Punkte ausgefüllt, klicken Sie ganz unten auf „Zur Auswertung“ (Achtung: Es müssen alle Fragen beantwortet worden sein).

Bemerkungen/Kommentar zum Fragebogen:

Abbrechen

Zur Auswertung

5. Sie gelangen zur Infoseite zu Ihrer persönlichen Rückmeldung. Lesen Sie die Informationen und klicken Sie auf [weiter...](#)

Wünschen Sie mehr Informationen?

Dann informieren Sie sich auf unserer Website www.stressnostress.ch, was Stress ist, wie er entsteht, wie Sie besser damit umgehen können, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre Gesundheit langfristig verbessern können.

[Weiter...](#)

6. Sie gelangen zur Infoseite zum Aufbau Ihrer individuellen Rückmeldung

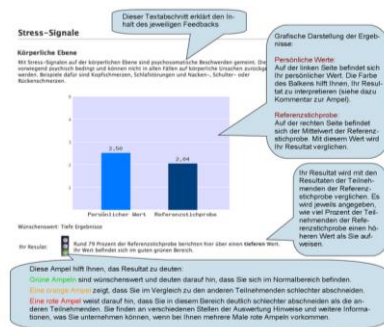
Klicken Sie auf [weiter...](#)

stress **NO** stress.ch

Aufbau Ihrer individuellen Rückmeldungen

Die Rückmeldung ist unterteilt in «Stress-Signale», «Stress-Ursachen» und «Folgerungen». Ihre Angaben werden mit einer Referenzstichprobe von Berufstätigen aus der deutschen Schweiz (64 Personen, Alter zwischen 16 und 63 Jahren) verglichen.

Die Rückmeldungsseiten sind wie folgt aufgebaut:



Am Ende der individuellen Rückmeldung haben Sie die Möglichkeit, Ihre gesamten Resultate auszudrucken.



7. Sie gelangen zur Überblick Seite. Hier sind alle Ihre Ergebnisse zusammengefasst.

Mit Klick auf den einzelnen Link erhalten Sie detailliertere Informationen zum jeweiligen Thema. z.B. „Körperliche Ebene“ unter den Stress-Signalen erfahren Sie mehr darüber wie Ihre Körperlichen Stresssignale zu werten sind.

Mit Klick auf „alle Rückmeldungen ansehen“ können Sie gleich alle Rückmeldungen auf einmal öffnen.

stress **NO** stress.ch

Ihr persönlicher Überblick

Neben den einzelnen Bereichen sehen Sie jeweils eine Ampelfarbe:

- Grün: wünschenswert; Sie befinden sich im durchschnittlichen, unproblematischen Bereich.
- Orange: Ihre Werte sind leicht schlechter als die Werte der Referenzstichprobe (mehr Stress-Signale oder Stress-Ursachen).
- Rot: Ihre Werte sind deutlich schlechter als die Werte der Referenzstichprobe.
- Grau: Ihre Angaben sind nicht ausreichend, um eine Auswertung vorzunehmen.

Klicken Sie auf «Alle Rückmeldungen ansehen», um sich Ihre Resultate der Reihe nach anzusehen. Sie können aber auch direkt zu den einzelnen Ergebnissen springen, indem Sie den entsprechenden Bereich anklicken.



Stress-Signale

- [Körperliche Ebene](#)
- [Psychische/emotionale Ebene](#)
- [Geistige Ebene](#)
- [Verhaltensebene](#)

Stress-Ursachen

- [Arbeitsleben/Beruf, Gesamt](#)
- [Arbeitsleben/Beruf, Teil a\)](#)
- [Arbeitsleben/Beruf, Teil b\)](#)
- [Arbeitsleben/Beruf, Teil c\)](#)
- [Stress-Ursachen im Privatleben/generelle Ursachen](#)

Mit Klick auf „weiter zum nächsten Resultat“ gelangen Sie zu den detaillierten Informationen zum nächsten Thema. Mit Klick auf „ Zur Übersichtsliste“ gelangen Sie wieder zum „persönlichen Überblick“

[← Zurück zum vorherigen Resultat](#) [! Zur Übersichtsseite](#) [Weiter zum nächsten Resultat →](#)

8. Mit Klick auf „weiter zu abschliessenden Informationen“ gelangen Sie zum Abschluss des Stress-Checks

Ihr persönlicher Überblick

Neben den einzelnen Bereichen sehen Sie jeweils eine Ampelfarbe:

- Grün: wünschenswert; Sie befinden sich im durchschnittlichen, unproblematischen Bereich.
- Orange: Ihre Werte sind leicht schlechter als die Werte der Referenzstichprobe (mehr Stress-Signale oder Stress-Ursachen).
- Rot: Ihre Werte sind deutlich schlechter als die Werte der Referenzstichprobe.
- Grau: Ihre Angaben sind nicht ausreichend, um eine Auswertung vorzunehmen.

Klicken Sie auf «Alle Rückmeldungen ansehen», um sich Ihre Resultate der Reihe nach anzusehen. Sie können aber auch direkt zu den einzelnen Ergebnissen springen, indem Sie den entsprechenden Bereich anklicken.

[Alle Rückmeldungen ansehen](#)

Stress-Signale

- [Körperliche Ebene](#)
- [Psychische/emotionale Ebene](#)
- [Geistige Ebene](#)
- [Verhaltensebene](#)

Stress-Ursachen

- [Arbeitsleben/Beruf_Gesamt](#)
- [Arbeitsleben/Beruf_Teil_a\)](#)
- [Arbeitsleben/Beruf_Teil_b\)](#)
- [Arbeitsleben/Beruf_Teil_c\)](#)
- [Stress-Ursachen im Privatleben/generelle Ursachen](#)

Stress-Folgerungen

- [Folgerungen: persönliche Betroffenheit durch Stress](#)
- [Folgerungen: Stressauswirkungen im Privatleben versus Berufsleben](#)
- [Folgerungen: Wichtigkeit von Massnahmen zum Stressabbau](#)

[Alle Rückmeldungen ansehen](#) [Weiter zu abschliessenden Informationen](#)

Checkliste und Auswertung Speichern oder Drucken

Nach dem Abschluss des Stress-Checks können Sie die Checkliste, welche Sie ausgefüllt haben ausdrucken oder Speichern

Ebenfalls kann die persönliche Auswertung gedruckt oder gespeichert werden.

stress**NO**stress.ch

Hier sind Sie am Ende Ihrer individuellen Auswertung angelangt. Wir hoffen, dass die Informationen für Sie interessant waren.

Checkliste ausdrucken

Klicken Sie auf [Checkliste ausdrucken](#) um die von Ihnen ausgefüllte Checkliste auszudrucken.

Persönliche Auswertung

Klicken Sie auf [Auswertung ausdrucken](#), um Ihre Resultate auszudrucken.

Beratung

Klicken Sie auf [Beratung](#), falls Sie unsere Beraterinnen bzw. Berater kontaktieren möchten, um weitere Abklärungen vorzunehmen oder Ihre Probleme zu besprechen. Sie finden dort eine Liste mit qualifizierten Psychologinnen und Psychologen mit Hochschulabschluss,

- für **individuelle Beratung**, falls Sie Unterstützung im Umgang mit Ihrem persönlichen Stress suchen;
- für **betriebliche Beratung**, falls Sie als Führungsverantwortliche/r Unterstützung bei der Entwicklung von Massnahmen für Sie und Ihre Mitarbeitenden suchen.

Offene Fragen?

Falls Sie Fragen oder Bemerkungen zum Thema Stress, zur Checkliste oder zur Rückmeldung haben, können Sie sich auch per E-Mail an info@stressnostress.ch wenden.

Weitere Informationen

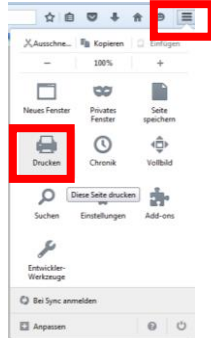
Wollen Sie mehr über Stress erfahren? www.stressnostress.ch informiert Sie ausführlich.

Der Verein stressnostress.ch

[Zur Übersichtsseite](#)

Drucken/Speichern mit Firefox

1. Öffnen Sie rechts oben im Menu des Explorers die Funktion „Drucken“



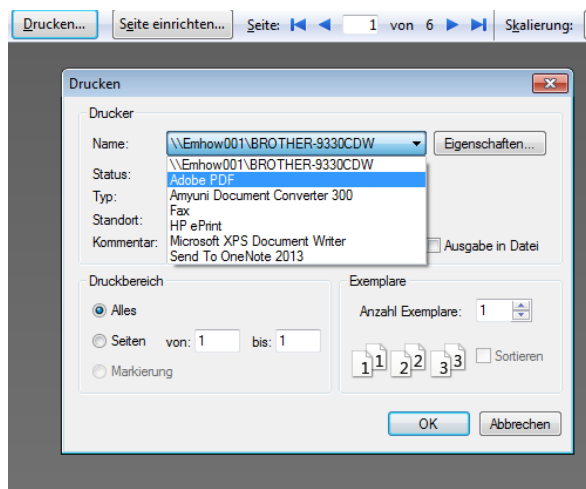
2. Ein neues Fenster erscheint. Klicken Sie links oben auf „Drucken“



Das Fenster zu den Druckereinstellungen erscheint. Wählen Sie Ihren Drucker entsprechend aus und klicken Sie auf OK um die Zusammenfassung zu Drucken

oder

Wählen Sie Pdf aus um die Zusammenfassung in einem Pdf zu speichern.



Drucken/Speichern mit Internet-Explorer

1. Rechts oben auf das Drucker-Symbol klicken & Seite drucken



Oder

Auf Seite klicken & Seite Speichern... anwählen

