



## Stress: Wie erkennt man ihn?

Um Stresssituationen besser bewältigen zu können, braucht es zuerst eine Analyse der Belastungsfaktoren und der persönlichen Ressourcen. Hier finden Sie zwei Ansätze, die eine solche Analyse zur besseren Einschätzung der aktuellen Situation ermöglichen.

### Kurzcheck «Friendly Work Space Job-Stress-Analysis»

Das **Stress-Barometer** ist ein Instrument für Organisationen. Es handelt sich um einen internetbasierten Fragebogen, der mit wenig Aufwand einen detaillierten Überblick über das Stresslevel in Ihrer Organisation ermöglicht. Die subjektiv erlebten Belastungen und Ressourcen sowie das momentane Befinden der Mitarbeitenden werden in automatisch generierten Berichten auf Team-, Abteilungs- und Unternehmensebene dargestellt.

Neben der Analyse in Ihrer Organisation liefert der Fragebogen auch konkrete Hinweise auf persönlicher Ebene und gibt Ihnen konkrete Tipps. Machen Sie – selbstverständlich anonym – den Test und erkennen Sie Ihren Stresszustand. Fordern Sie mit einer E-Mail an [info@b2run.ch](mailto:info@b2run.ch) einen Testzugang an.

Hier geht's zum Stressbarometer [«Friendly Work Space Job-Stress-Analysis»](#)

Wenn Sie für Ihr Team (mindestens zehn Teilnehmende) ein Ergebnis wünschen, wenden Sie sich bitte an [madlen.witzig@promotionsante.ch](mailto:madlen.witzig@promotionsante.ch), damit wir Ihnen einen entsprechenden Testzugang eröffnen können.

### Weitere Möglichkeiten

Der **Kurzcheck «Stress no Stress»** wurde vom Verein [stressnostress.ch](http://stressnostress.ch) auf wissenschaftlicher Basis entwickelt und ermöglicht eine persönliche Standortbestimmung. Sie erfahren mehr über ihre aktuelle Stressbelastung am Arbeitsplatz und mögliche Stressquellen. Die Ergebnisse helfen, Stress besser zu verstehen, Stresssignale zu erkennen und den Stress mit gezielten Massnahmen abzubauen.

Hier geht's zur Befragung [«Stress no Stress»](#)