

Fragebogen Umgang mit Stress

Name, Vorname

Frage 1	Welche Aussage ist richtig?	
	Immer mehr Mitarbeiter leiden an den Folgen von psychischer Belastung am Arbeitsplatz.	<input type="checkbox"/>
	Immer weniger Mitarbeiter leiden an den Folgen von psychischer Belastung am Arbeitsplatz.	<input type="checkbox"/>
	Psychische Belastungen spielen in Unternehmen und Betrieben keine Rolle.	<input type="checkbox"/>
Frage 2	Welche Faktoren führen üblicherweise <u>nicht</u> zu Stress?	
	Arbeitsumgebung und Arbeitsausrüstung	<input type="checkbox"/>
	Arbeitsbelastung, Wechselwirkungen von Familie und Beruf	<input type="checkbox"/>
	Ein Spaziergang nach Feierabend	<input type="checkbox"/>
Frage 3	Woran erkennen Sie, dass Sie gestresst sind?	
	Kurzsichtigkeit	<input type="checkbox"/>
	Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>
	Nervosität und Anspannung	<input type="checkbox"/>
Frage 4	Welche Folgen kann Stress haben?	
	Vegetative Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Probleme	<input type="checkbox"/>
	Kritisches Gesundheitsverhalten wie Alkoholmissbrauch	<input type="checkbox"/>
	Erhöhte Leistungsbereitschaft und mehr Einsatz	<input type="checkbox"/>
	Burn-out-Syndrom	<input type="checkbox"/>

Frage 5	Lockerungsübung Handmuskulatur dehnen: Welcher Schritt gehört <u>nicht</u> zur Übung?	
	Lockere, aufrechte Sitzhaltung einnehmen	<input type="checkbox"/>
	Die Arme anheben und nach vorne parallel zur Tischfläche aufstellen	<input type="checkbox"/>
	Aufstehen und sich einmal im Kreis drehen	<input type="checkbox"/>
	Die Hände zusammenfalten, Handflächen nach außen drehen und die Arme im Ellbogengelenk strecken	<input type="checkbox"/>
Frage 6	Was sollten Sie sich im Urlaub vornehmen?	
	Ich nutze den Urlaub zur Erholung und zum Abschalten.	<input type="checkbox"/>
	Ich nehme liegen gebliebene Ablage mit nach Hause, um das Ganze dort zu bearbeiten.	<input type="checkbox"/>
	Ich erstelle zu Hause eine PowerPoint-Präsentation für ein Meeting, das nach dem Urlaub stattfindet.	<input type="checkbox"/>