

Alarmstufe Rot?

Wer dauerhaft schlechten Arbeitsbedingungen und somit Gefährdungen durch psychische Belastung ausgesetzt ist, kann ernsthaft erkranken. Eine Erkrankung entsteht aber nicht über Nacht, sondern kündigt sich meist schon lange vorher an. Deshalb ist es für alle von Vorteil, wenn Alarm-signale frühzeitig wahrgenommen, richtig erkannt und kommuniziert werden. Haben Sie schon einmal solche Frühwarnsymptome an sich selbst oder anderen Personen in Ihrem Arbeitsumfeld bemerkt? Anhand dieser Check-

liste zur Selbstreflexion können Sie sich mit typischen Anzeichen vertraut machen und Ihre Situation überdenken: **Lesen Sie sich die angekreuzten Punkte danach aufmerksam durch und lassen Sie sie bewusst auf sich wirken!**



© AdobeStock/drawlab19

- Ich fühle mich ständig unter Zeitdruck und weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht.
- Statt zu schlafen, wälze ich mich nachts im Bett und denke an die Arbeit.
- Ich bin oft gereizt und ungeduldig und mache ständig negative Bemerkungen.
- Ich kann mich kaum konzentrieren und mache deshalb viele Fehler.
- Bei mir stapelt sich alles und ich bin nur am Suchen.
- Ich lasse mich von allem gern ablenken und gehe nur mit Widerwillen an die Arbeit.
- Ich habe regelmäßig Magenprobleme, Appetitlosigkeit, Kopf- oder Rückenschmerzen.
- Mir wird vorgeworfen, dass ich mich immer mehr zurückziehe.
- Ich fühle mich schon morgens müde und antriebslos, wenn ich den Arbeitstag vor mir liegen sehe.
- Eigentlich ist mir die Arbeit egal. Wenn es niemand merkt, zocke ich heimlich.
- Meine Arbeit frustriert mich, ich fühle mich ausgebrannt.
- Ohne meine Bierchen ertrage ich die Arbeit nicht mehr.
- Ich würde eigentlich lieber etwas ganz anderes machen.
- Ich fürchte, durch die Arbeit abzustumpfen, gefühlloser und härter zu werden.
- Ich empfinde eine zunehmende Sinnlosigkeit in meinem Job.
- Ich habe das Gefühl, ich muss mich ständig beweisen, um wahrgenommen zu werden.
- Die Arbeit ist monoton und langweilt mich. Ich tue oft nur so, als würde ich arbeiten.
- Ich habe das Gefühl, alle gucken mich schräg an und geben mir die Schuld für Dinge, die schief laufen.
- Ich würde manchmal gern den Mund aufmachen und laut meine Meinung sagen, habe aber Angst, den Job zu riskieren.