



# Mein persönliches Wohlbefinden – ein Selbsttest



**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.



## Inhaltsverzeichnis

Worum geht es? _____	2
Wie funktioniert der Selbsttest? _____	4
Selbsttest _____	5
Auswertung _____	12
Erläuterungen _____	14
Anregungen und Tipps _____	19

## Worum geht es?

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) ist der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen bestrebt, die Gesundheit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Folglich werden allen Beschäftigten zahlreiche präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen im betrieblichen Bereich ermöglicht.

Die vorliegende Broschüre wurde im Rahmen von BGM-Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit entwickelt. Sie bietet einen Selbsttest, der Ihnen ermöglicht, das persönliche Befinden sowie die individuelle Balance von belastendem Stress und stärkenden Ressourcen einzuordnen und gegebenenfalls Handlungsimpulse zu erhalten.

Die Einflussfaktoren des persönlichen Wohlbefindens sind vielschichtig. Nicht nur die Arbeit, sondern viele andere Lebensbereiche wie Partnerschaft, Familie, Freizeit und soziale Kontakte sind damit grundlegend verbunden. Unser „Haus des Wohlbefindens“ steht somit auf verschiedenen Säulen:



Treten in diesen Bereichen Probleme, Konflikte oder Sorgen auf, können uns diese so belasten, dass nicht nur unsere „Lebensfreude“, sondern auch unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit darunter leiden. Rechtzeitig zu erkennen, woher mögliche Belastungen kommen, ist oft der erste Schritt zu mehr Kompetenz bei der Bewältigung der täglichen Anforderungen sowie zu mehr Lebensqualität.

Der vorliegende Selbsttest soll Ihnen helfen, Ihre eigene Situation näher zu betrachten und ist kein wissenschaftlicher Test. Unser Ziel ist es, Ihnen Denkanstöße und Anregungen zu bieten, das eigene Wohlbefinden zu überprüfen und zu steigern.

## Wie funktioniert der Selbsttest?

Nehmen Sie sich etwas Zeit für sich! Dieser Test beinhaltet verschiedene Aussagen. Entscheiden Sie möglichst spontan, ob und in welchem Maße diese Aussagen auf Sie zutreffen. Anschließend zählen Sie die angekreuzten Punktwerte zusammen und tragen die Zahl in das dafür vorgesehene Feld ein.

Auf Seite 12/13 der Broschüre finden Sie eine Übersicht aller Rubriken, in die Sie Ihre jeweiligen Zwischenergebnisse auf einer Skala eintragen können. Dies vermittelt Ihnen eine erste Einschätzung Ihrer persönlichen Situation. Die Auswertung verbleibt bei Ihnen und dient lediglich einer Reflexion Ihres derzeitigen Befindens.

Ab Seite 14 erhalten Sie Informationen über die einzelnen Bereiche und Ihre Bedeutung bei der Bewältigung von Stressoren sowie der Entstehung körperlicher und seelischer Beschwerden. Auf Seite 19 finden Sie darüber hinaus Tipps und Empfehlungen, wie Sie Ihre Gesundheit weiter fördern und mögliche Beschwerden wieder in den Griff bekommen können.



## Selbsttest

### Persönliche Eigenschaften

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die **grundsätzlich** am besten für Sie zutreffen.

	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
Ich kann schlecht nein sagen.	0	1	2	3	4	5
Ich selbst (und nicht die anderen) stelle die höchsten Ansprüche an mich.	0	1	2	3	4	5
Ich werfe mir Fehler schnell vor.	0	1	2	3	4	5
Ich gehe häufig über meine Leistungsgrenze hinaus.	0	1	2	3	4	5
Mein Beruf ist mehr als nur mein Job. Er hat für mich große persönliche Bedeutung.	0	1	2	3	4	5

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

### Ressourcen persönlich

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... empfand ich, dass es allgemein schön ist, zu leben.	5	4	3	2	1	0
... empfand ich mein Leben als sinnvoll.	5	4	3	2	1	0
... verfolgte ich Ziele, die für mich wichtig sind.	5	4	3	2	1	0
... konnte ich mich und meine Leistung wertschätzen.	5	4	3	2	1	0
... empfand ich Dankbarkeit für das Gute in meinem Leben.	5	4	3	2	1	0

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

## Ressourcen privates Umfeld

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... konnte ich in meiner Freizeit Dinge tun, die mir gut tun.	5	4	3	2	1	0
... war ich mit meinem Privatleben zufrieden.	5	4	3	2	1	0
... gab mir die Familie/Partnerschaft Halt und Geborgenheit.	5	4	3	2	1	0
... hatte ich Austausch mit Menschen, die Freude und Leid mit mir teilen.	5	4	3	2	1	0
... verspürte ich Akzeptanz und Wertschätzung bei meinen Freunden.	5	4	3	2	1	0

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

## Ressourcen beruflich

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... fühlte ich mich meinen Kollegen und dem Betrieb verbunden.	5	4	3	2	1	0
... war der Austausch zwischen mir und meinen Kollegen gut.	5	4	3	2	1	0
... fühlte ich mich für meine Arbeit geschätzt.	5	4	3	2	1	0
... wurde ich an meiner Arbeitsstelle gelobt.	5	4	3	2	1	0
... sah ich einen Sinn in den Dingen, die ich auf der Arbeit tue.	5	4	3	2	1	0

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

## Allgemeines Befinden

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... habe ich mich aktiv und tatkräftig gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ausgeglichen und entspannt gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich regelmäßig und ausgewogen ernährt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich ausreichend geschlafen.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ausreichend bewegt.	5	4	3	2	1	0

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

## Körperliches Befinden

Bitte kreuzen Sie die Aussage an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... litt ich unter Schmerzen/ körperlichen Missempfindungen.	0	1	2	3	4	5
... litt ich unter Schlafstörungen.	0	1	2	3	4	5
... litt ich an zu hohem Blutdruck, Kreislaufstörungen oder Tinnitus.	0	1	2	3	4	5
... litt ich unter wiederkehrenden Infekten.	0	1	2	3	4	5
... litt ich unter Atembeschwerden.	0	1	2	3	4	5

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen



## Psychisches Befinden

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... konnte ich mich schlecht konzentrieren.	0	1	2	3	4	5
... habe ich viel gegrübelt.	0	1	2	3	4	5
... hatte ich Schwierigkeiten, mich zu entscheiden.	0	1	2	3	4	5
... fühlte ich mich von mir selbst entfremdet.	0	1	2	3	4	5
... habe ich zu Alkohol oder Medikamenten gegriffen, um mich besser zu fühlen oder entspannen zu können.	0	1	2	3	4	5
... verspürte ich wenig Antrieb.	0	1	2	3	4	5
... fühlte ich mich erschöpft.	0	1	2	3	4	5
... fühlte ich mich niedergeschlagen oder traurig.	0	1	2	3	4	5
... litt ich unter Ängsten.	0	1	2	3	4	5
... fühlte ich mich überfordert.	0	1	2	3	4	5

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

## Familiäre Belastungen

Die Aussagen beziehen sich gleichermaßen auf Ihre Familie und/oder Ihre Partnerschaft.

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... kam es zu Unstimmigkeiten in der Familie/Partnerschaft.	0	1	2	3	4	5
... gab es gesundheitliche Sorgen in meiner Familie.	0	1	2	3	4	5
... nahm ich wenig Anteil an dem Leben in meiner Familie/Partnerschaft.	0	1	2	3	4	5
... kam die Zeit für Gemeinsamkeiten in meiner Familie/Partnerschaft zu kurz.	0	1	2	3	4	5
... gab es finanzielle Sorgen in meiner Familie/Partnerschaft, die mich belasten.	0	1	2	3	4	5

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

## Soziale Belastungen

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... zog ich mich von sozialen Kontakten zurück.	0	1	2	3	4	5
... redete ich mit Freunden nur noch über das, was mich belastet.	0	1	2	3	4	5
... fiel es mir schwer, mich gegenüber Freunden abzugrenzen.	0	1	2	3	4	5
... nahm ich wenig Anteil am Leben meiner Freunde.	0	1	2	3	4	5
... nahmen die Bedürfnisse von Familie oder Freunden mehr Raum ein als meine eigenen.	0	1	2	3	4	5

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

## Arbeitsbelastung Allgemein

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... fühlte ich mich durch meine Arbeit frustriert.	0	1	2	3	4	5
... fühlte ich mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	0	1	2	3	4	5
... fühlte ich mich schon morgens müde, wenn ich an den kommenden Arbeitstag dachte.	0	1	2	3	4	5
... kostete mich mein Beruf soviel Energie, dass mein Privatleben zu kurz kam.	0	1	2	3	4	5
... konnte ich mich am Feierabend schlecht auf Dinge einlassen, bei denen ich mich entspanne.	0	1	2	3	4	5

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen

## Arbeitsbelastung im Gesundheitsdienst

Diese Rubrik sollten Sie nur ausfüllen, wenn Sie im Patienten- oder Bewohnerkontakt arbeiten. Ansonsten können Sie direkt zur Auswertung des Selbsttestes weiter blättern.

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die in den letzten **vier Wochen** am besten für Sie zutrafen.

In den letzten vier Wochen ...	Trifft stark zu	Trifft zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teilweise zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
... konnte ich wenig Interesse für Patienten/Bewohner aufbringen.	0	1	2	3	4	5
... machte ich zynische Bemerkungen über Patienten/Bewohner.	0	1	2	3	4	5
... musste ich meine eigenen Bedürfnisse hinter die der Patienten/Bewohner stellen.	0	1	2	3	4	5
... fühlte ich mich schuldig, wenn es Patienten/Bewohnern schlecht ging.	0	1	2	3	4	5
... musste ich im Umgang mit den Patienten/Bewohnern Feindseeligkeit ertragen.	0	1	2	3	4	5

Bitte die angekreuzten Punktwerte zusammenzählen und hier eintragen



# Auswertung

Bitte tragen Sie nun die Punktwerte der einzelnen Bereiche in die folgende Tabelle ein:

Punktzahlen der Bereiche	Erläuterung
<b>Persönliche Eigenschaften</b> 0 5 10 15 20 25 	Ein Wert im hohen Bereich (gelber bis grüner Bereich) zeigt an, dass Sie über genügend Eigenschaften verfügen, die Ihnen bei der Stressbewältigung hilfreich sind. Bei niedrigen Werten (roter Bereich) sollten Sie Ihre Haltung zur Arbeit und Ihre Ansprüche an sich selbst überdenken.
<b>Ressourcen persönlich</b> 0 5 10 15 20 25 	Ein hoher Wert (gelber bis grüner Bereich) in dieser Skala bedeutet, dass Sie über eine gute innere Basis verfügen, um schwierigen oder fordernden Lebenssituationen angemessen begegnen zu können. Ein niedriger Wert legt die Überprüfung Ihrer Einstellung zu Ihren eigenen Fähigkeiten und Zielen nahe.
<b>Ressourcen privates Umfeld</b> 0 5 10 15 20 25 	Hohe Werte (gelber bis grüner Bereich) weisen darauf hin, dass Sie über gute Ressourcen im privaten Umfeld verfügen, die als Kraftquellen wichtig für ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden sind. Bei niedrigen Werten ist eine zukünftige Fokussierung auf Ihr privates Umfeld angeraten.
<b>Ressourcen beruflich</b> 0 5 10 15 20 25 	Ein hoher Wert (gelber bis grüner Bereich) zeigt an, dass Sie über gute Ressourcen im Arbeitskontext verfügen, die Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Aufgaben hilfreich sind. Bei Werten im roten Bereich sollten Sie die Empfehlungen auf den folgenden Seiten für sich in Betracht ziehen.
<b>Allgemeines Befinden</b> 0 5 10 15 20 25 	Werte im gelb-grünen Bereich bedeuten, dass Sie über ein gutes allgemeines Befinden verfügen. U. a. ist dies auf förderliche Verhaltensweisen zurückzuführen, die einer gesunden und ausgewogenen Lebensführung entsprechen.

Bitte tragen Sie nun die Punktwerte der einzelnen Bereiche in die folgende Tabelle ein:

Punktzahlen der Bereiche	Erläuterung
<b>Körperliches Befinden</b> 0 5 10 15 20 25 	Ein hoher Wert (gelber bis grüner Bereich) zeigt an, dass es Ihnen körperlich gut geht. Bei einem geringen Wert (roter Bereich) ist die körperliche Belastung hoch und kann langfristig zu chronischen (also dauerhaften) Beschwerden führen. Ärztliche Hilfe ist hier angeraten.
<b>Psychisches Befinden</b> 0 10 20 30 40 50 	Ein Wert im gelben bis grünen Bereich sagt aus, dass es Ihnen psychisch gut geht. Ein niedriger Wert (roter Bereich) ist ein deutliches Alarmzeichen, das Sie ernst nehmen sollten, bevor es zu einer Chronifizierung (dauerhaften Erkrankung) kommt.
<b>Familiäre Belastungen</b> 0 5 10 15 20 25 	Ein hoher Wert (gelber bis grüner Bereich) steht für gute Ressourcen in diesem Bereich. Bei niedrigen Werten (roter Bereich) ist die familiäre oder partnerschaftliche Situation stark belastet, so dass Sie dringend an Ihren familiären Beziehungen arbeiten sollten.
<b>Soziale Belastungen</b> 0 5 10 15 20 25 	Werte im gelben bis grünen Bereich stehen für gute soziale Ressourcen und dass Sie sich auf Ihr soziales Netzwerk verlassen können. Bei niedrigen Werten (roter Bereich) sollten Sie dringend an Ihren freundschaftlichen Beziehungen arbeiten.
<b>Arbeitsbelastung allgemein</b> 0 5 10 15 20 25 	Ein hoher Wert (gelber bis grüner Bereich) deutet darauf hin, dass Sie Ihre Arbeit mit ausreichender Energie bewältigen. Ein niedriger Wert (roter Bereich) spricht für eine hohe allgemeine Arbeitsbelastung, die zu ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden führen kann.
<b>Arbeitsbelastung Gesundheitsdienst</b> 0 5 10 15 20 25 	Auch hier bedeutet ein hoher Wert (gelber bis grüner Bereich) Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Ein niedriger Wert (roter Bereich) zeigt an, dass die emotionale Belastung an Ihrem Arbeitsplatz zu hoch ist.



## Erläuterungen

### Persönliche Eigenschaften

Menschen können über genügend und ausreichend wirkungsvolle Stressbewältigungsfertigkeiten verfügen, die einer körperlich-seelischen-geistigen Problematik vorbeugen oder sie in noch erträglichen Maßen halten. Einige Eigenschaften und Verhaltensmuster tragen jedoch besonders zur Entstehung einer Gesundheitsbelastung bei. Dies sind u. a. Verausgabungsbereitschaft, Überidentifikation mit einer Helferrolle, Perfektionismus, Leistungsstreben und Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme.

Diese Eigenschaften sind in einem gewissen Maße lobenswert, jedoch erhöhen sie auch die Wahrscheinlichkeit, Alltagssituationen als Stressor zu erleben. Viele Menschen lähmen sich selbst, weil sie ständig Kritik an sich üben und mit den eigenen Fehlern und Schwächen hadern. Das raubt Energien, verstellt den Blick auf sich selbst und verhindert, dass man sich weiterentwickeln kann. Ein zu hoher Leistungsanspruch an die eigene Person ist oft der Beginn einer Spirale von emotionalen, körperlichen und geistigen Beschwerden.

### Ressourcen

Psychische, soziale und fachliche Kompetenzen spielen eine entscheidende Rolle bei der Stressvermeidung und -bewältigung. Sie wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Wer mit seinen eigenen Ressourcen achtsam umzugehen weiß, wird berufliche Belastungen und persönliche Anforderungen leichter bewältigen. Neben den persönlichen Ressourcen wie Konfliktfähigkeit, soziale Kompetenz oder spezifische Fähigkeiten spielen vor allem aber auch das Gefühl von Zugehörigkeit, Anerkennung und Wertschätzung im familiären, sozialen und beruflichen Umfeld eine große Rolle. Darüber hinaus steigern Entspannung, Hobbies oder ein Ausgleich neben der Arbeit (z. B. Natur, Tiere, Musik, Sport, Kunst) unsere innere Ausgeglichenheit und fördern Kreativität und Zufriedenheit.



### Allgemeines Befinden

Sich gesund und fit zu fühlen ist zweifellos der Wunsch eines jeden Menschen. Wesentlich für ein allgemeines Wohlempfinden sind neben wenig Stress und ausreichend Schlaf eine gesunde Ernährung und körperliche Bewegung.

Stress zu Hause, Stress in der Arbeit, ja sogar Stress in der Freizeit – das gehört heutzutage jedoch schon fast zum „guten Ton“. Positiver Stress (Eustress) erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsfähigkeit unseres Körpers, ohne ihm zu schaden. Eustress motiviert und steigert die Produktivität, zum Beispiel, wenn wir Aufgaben erfolgreich lösen. Die schöne Erfahrung, eine Herausforderung gemeistert zu haben, steigert wiederum das Selbstvertrauen, die nächste Aufgabe genauso gut zu bewältigen. Wie so oft, kommt es auch beim Stress auf die Dosis an: Er wird dann schädlich, wenn er zu häufig und ohne körperlichen Ausgleich auftritt. Negativen Stress (Distress) empfinden wir als bedrohlich und überfordernd. Wir sollen tausend Dinge gleichzeitig tun – und wissen genau, dass wir unsere Aufgaben nicht oder nur mit einem echten Kraftakt schaffen werden. Aber irgendwann kann jede Kraft einmal zu Ende gehen ...

## Körperliches Befinden

Körperliches, seelisches und geistiges Befinden bedingen einander. Körperliche Missempfindungen wie Schmerzen, Müdigkeit, Verspannungen etc. können starken Einfluss auf unsere Stimmungslage und Lebensqualität nehmen und uns in unserem Verhalten und Empfinden negativ beeinflussen. Dies wiederum kann schädliche Auswirkungen auf unser Immunsystem haben und zu körperlichen gesundheitlichen Schäden führen.

Der Einfluss der Emotionen auf unseren Organismus ist in alltäglichen Situationen deutlich erkennbar: Jedes Gefühl geht immer auch mit einer körperlichen Reaktion einher. Je intensiver die Gefühlsregung ist, umso deutlicher reagieren wir auch körperlich. Wir können lächeln oder lachen. Wir können sogar so lachen, dass uns die Tränen kommen. Wir weinen vor Freude, aus Rührung oder weil wir traurig sind. Gedanken, Emotionen und unser Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Diese „Verkörperung“ von Gefühlen erleben wir ständig, jedoch wird sie uns oft erst bewusst, wenn die Reaktionen des Körpers sehr deutlich sind.

## Psychisches Befinden

Zufriedenheit als psychischer Zustand wird von jedem Menschen ganz individuell erlebt und wahrgenommen. Wohlbefinden ist ein sehr komplexes Ergebnis aus der momentanen, aber auch der langfristigen physischen, psychischen, spirituellen und sozialen Aktivität. Wir können unser psychisches Befinden aktiv beeinflussen, jedoch fühlen sich viele Menschen eher von ihrem Befinden beeinflusst.

Mangelndes Wohlbefinden und Überbelastung zeigen sich oft in Form von Zukunftsängsten, Niedergeschlagenheit, Antriebsarmut, Misstrauen, Entfremdungsgefühlen, Beschämung, innerer Unruhe oder Reizbarkeit. Der Griff zu Alkohol oder Beruhigungsmitteln, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, ist weit verbreitet, wenn andere Möglichkeiten der psycho-physischen Entspannung (z. B. Schlaf, Bewegung, Massagen, Entspannungsverfahren, Atemübungen) zu kurz kommen. Dieser schädliche Gebrauch birgt jedoch langfristig erhebliche gesundheitliche Risiken und führt nicht selten zu weiteren Beschwerden.

## Familiäre und soziale Belastungen

Die Geburt eines Kindes, der Auszug aus dem Elternhaus oder der Verlust eines Angehörigen stellen einschneidende Lebensveränderungen dar, die vertraute Gewohnheiten verändern und die den Einzelnen sowie das Familiensystem vor eine neue Aufgabe stellen. Auch Erkrankungen, Pflegebedürftigkeit oder Beziehungskonflikte bzw. Trennungen innerhalb des Familiensystems erfordern Zeit und Kraft, werfen häufig Sinnfragen auf und verändern die Beziehungen innerhalb der Familie. Existenzielle Bedrohung durch Überschuldung oder Arbeitslosigkeit kann ebenso zu chronischer Belastung führen, die erneute Anpassung erfordert.

Vertrauensvolle und befriedigende Beziehungen außerhalb der Familie bieten ebenfalls Unterstützung für das Aufrechterhalten eines körperlich-seelisch-geistigen Gleichgewichtes. Dagegen können uns Konflikte, lebensbedrohliche Erkrankungen oder Verlust von Freunden lange und intensiv beschäftigen und unersetzlichen Verlust bedeuten. Auch hier können negative Emotionen entstehen, die lähmend auf unsere Lebensfreude einwirken.



## Arbeitsbelastung Allgemein

Der Arbeitskontext stellt einen wichtigen Lebensbereich dar, der eine gute Ressource für die persönliche Entwicklung und Bestätigung der eigenen Leistungsfähigkeit sein kann. Das allgemeine Befinden ist bei vielen Arbeitnehmern/-nehmerinnen, unabhängig davon, ob sie Führungsverantwortung innehaben oder nicht, auch durch die berufliche Situation bestimmt.

Arbeitsbedingter Stress kann schwerwiegende gesundheitliche Folgeprobleme verursachen, wenn berufliche Überbelastungen die individuell vorhandenen Ressourcen quantitativ und/oder qualitativ übersteigen. Dies kann nach Jahren chronischer Überforderung der Fall sein, aber auch nach Wochen bis Monaten eines massiven Dauerstresses. Fachliche oder zwischenmenschliche Konflikte, mangelnde Anerkennung oder Entwertung der eigenen Leistung kann zur Folge haben, dass Arbeit nicht mehr als sinnvoll erlebt wird. Entwürdigung der Persönlichkeit durch Mobbing führt zu nachhaltigen Irritationen bis hin zu tiefgreifenden seelischen Verletzungen. Bei nachlassender Identifikation mit der Arbeit stimmen eigene Entwicklungswünsche und Interessen oft mit den beruflichen Anforderungen nicht mehr überein. Eine dauerhafte Überforderung (zeitlich oder inhaltlich) kann zu Verlust von Eigeninitiative, Motivation und Kreativität führen.

## Arbeitsbelastung im Gesundheitsdienst

Insbesondere die Arbeit im Gesundheitsdienst (z.B. Pflege, Behandlung, Therapie, Betreuung) – also „die Arbeit mit und für Menschen“ – wird von vielen Personen als sehr erfüllend und sinnstiftend erlebt. Jedoch kann genau diese Arbeit körperlich und psychisch sehr belastend sein. Stress und Zeitdruck, Schichtarbeit, aber auch der Umgang mit sozialer und psychischer Not, Krankheit und Tod machen vielen Beschäftigten schwer zu schaffen. Insbesondere Ereignisse wie der Tod oder Suizid eines Patienten/einer Patientin oder eines Bewohners/einer Bewohnerin können darüber hinaus zu Selbstvorwürfen und lang andauernden negativen Gefühlen führen. Somit ist es besonders notwendig für Menschen in den sogenannten „helfenden Berufen“, gut für sich selbst zu sorgen und einen emotionalen Abstand von der Arbeit zu gewinnen.

## Anregungen und Tipps

Sehen Sie sich nun an, bei welchen Themen Sie in einer grünen, gelben oder roten Zone liegen.

**Grüne oder gelbe Bereiche** stellen Ihre Stärken dar. Achten Sie darauf, dass es so bleibt ... Insbesondere beim Thema „Ressourcen“ sollten Sie anstreben, im „grünen Bereich“ zu sein: Pflegen Sie gute zwischenmenschliche Beziehungen und sorgen Sie für Entspannung und Ausgleich, vor allem, wenn Sie beruflich oder privat Stress haben. Dies betrifft vor allem Ihr Privatleben und Ihre Freizeit (s. dazu auch die Ausführungen im Abschnitt „Ressourcen“ auf S. 14 dieser Broschüre); aber auch die Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements an Ihrem Arbeitsplatz (s. beiliegende Information zu den Angeboten in Ihrer Einrichtung) können gut zur Ressourcenbildung und -stärkung beitragen.

Bei den Themen, die in dem **orangefarbenen Bereich** liegen, sind Sie möglicherweise zu stark belastet und sollten versuchen, etwas zu ändern. Wenn Sie sich durch Ihre Arbeit belastet fühlen, sollten Sie nicht zögern, sich an Ihre/n Vorgesetzte/n zu wenden und Ihre Belastung offen anzusprechen. Gemeinsam könnte z.B. überlegt werden, welche Möglichkeiten es gibt, Ihre Arbeit so zu organisieren, dass Sie Ihre Aufgaben besser bewältigen können und Ihnen dabei auch noch genügend Freiraum bleibt. Vielleicht kommen Sie gemeinsam zu dem Schluss, dass es sinnvoll ist, die von Ihnen erlebte Arbeitsbelastung mit Ihren Teamkollegen zu besprechen – z.B. im Rahmen einer Teambesprechung, einer Teamsupervision oder Arbeitsplatzanalyse. Dabei könnten dann Problembereiche wie z. B. „Arbeitsbelastung“, „Kommunikation am Arbeitsplatz“ oder „zwischenmenschliches Klima“ angesprochen werden. In bestimmten beruflichen Belastungssituationen kann es auch sinnvoll sein, das Angebot der „kollegialen Hilfe“ bzw. „kollegialen Nachsorge“ – Teams in Anspruch zu nehmen (s. beiliegende Information). Wenn Sie aber das Gefühl haben, dass die Gründe, die bei Ihnen zu den gelb-orangefarbenen Testergebnissen geführt haben, eher in Ihrer eigenen Person liegen, ist es sinnvoll, sich außerhalb der Arbeit entweder an eine Person des Vertrauens zu wenden oder gar professionelle Hilfe wie z. B. Beratung oder Coaching in Anspruch zu nehmen.



Bestehen bei Ihnen in mehreren Bereichen deutliche Hinweise auf eine hohe Gesundheitsbelastung (**roter Bereich**)? Erleben Sie Ihre Arbeitsbedingungen als sehr belastend? Haben sich persönliche Dinge für Sie negativ zugespitzt? Oder trifft mehreres zu? Dann sollten Sie sich ebenfalls an Ihre/n Vorgesetzte/n wenden, um gemeinsam nach Möglichkeiten für eine berufliche Entlastung zu suchen. Zugleich empfehlen wir dann aber auch, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Möglichkeit ist, sich an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt zu wenden und gemeinsam zu erörtern, welche Hilfe erforderlich ist. Eventuell kann eine psychotherapeutische Beratung oder Behandlung sinnvoll sein. Und bedenken Sie dabei: Psycho-physische Erschöpfung kann jeden betreffen – vor allem Menschen, die sich besonders engagieren und ihre Arbeit besonders perfekt machen möchten. Wenn Belastung und körperliche und seelische Beschwerden aber zu groß geworden sind, geht es nicht mehr ohne fremde Hilfe!

Mögliche Ansprechpartner und Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrer Einrichtung finden Sie im Intranet oder in der beiliegenden Information.



## Impressum

### Herausgeber

Landschaftsverband Westfalen-Lippe  
LWL-Abteilung für Krankenhäuser  
und Gesundheitswesen  
LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen  
Hörsterplatz 2  
48133 Münster

### Autor

LWL-Forschungsinstitut für Seelische Gesundheit  
Institut für Präventions- und Versorgungsforschung  
in Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen  
Alexandrinenstr. 1  
44791 Bochum

Telefon: 0234 5077-1225 oder -1227

Telefax: 0234 5077-1119

forschungsinstitut@wkp-lwl.org

### Unter Mitarbeit von

PD Dr. Stefan Bender, Dr. Ida Haussleiter, Prof. Dr. Georg Juckel,  
Dipl.-Psychologin Svenja-Kristin Mattausch, Martin Skorzak,  
Maria Stefani

### Gestaltung

Oktober Kommunikationsdesign GmbH  
www.oktober.de

### Bildnachweis

© Titel: pic-unique; S. U2: ispstock; S. 2: djma, Christian Schwier, Daniel Ernst; S. 2,  
S. 3, S. 17: contrastwerkstatt; S. 4: pictonaut; S. 11: Gina Sanders; S. 15: Inga Nielsen;  
S. 20: william87; Lesezeichen: Schlegelfotos, Robert Kneschke – alle / Fotolia.com

---

[www.lwl.org](http://www.lwl.org)