

Zielgruppe: Beratende

# InGeMo-Stress-Quiz



THEMEN: BELASTUNGEN UND BEANSPRUCHUNGEN • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • LEISTUNGSFÄHIGKEIT • STRESS/PSYCHISCHE BELASTUNGEN  
ART DER HILFE: CHECK • SOFTWARE-TOOL



## KURZBESCHREIBUNG

Das InGeMo-Stress-Quiz ermöglicht Beratenden Ursachen und Folgen von Arbeitsstress zu ermitteln. Mit den Ergebnissen des Quiz erhalten Beratende auch erste Anregungen für Maßnahmen zur Stressminderung im eigenen Verhalten. Das Quiz kann aber auch im Kundenbetrieb verwendet werden.

## Was ist das InGeMo-Stress-Quiz?

Mit dem InGeMo-Stress-Quiz erhalten Beratende von kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) eine persönliche Rückmeldung über ihre Kenntnisse zum Arbeitsstress. Außerdem bekommen sie Vorschläge zur persönlichen Prävention bei Arbeitsstress sowie erste Hinweise, an welcher Stelle mit Maßnahmen zur Stressminderung im Kundenbetrieb angesetzt werden kann. Das InGeMo-StressQuiz ist ein Online-Kurzfragebogen, den Beratende selbst, aber auch Führungskräfte und Beschäftigte im Kundenbetrieb, in fünf Minuten bearbeiten können.

Im InGeMo-Stress-Quiz werden folgende Stress-Themen behandelt, die unter anderem das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können:



*InGeMo-Stress-Quiz: der Kurzfragebogen. © IAQ Universität Duisburg-Essen*

- Persönliche Auswirkungen wenn man dauerhaft mehr als 10 Stunden arbeitet
- Persönliche Auswirkungen wenn man regelmäßig nach der regulären Arbeitszeit dienstliche Dinge erledigt
- Effekte von Zeitdruck bei der Arbeit
- Maßnahmen, um sich nach der Arbeit gut zu erholen
- Verhaltensweisen, um die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten
- Stressverringerung bei konzentrationintensiven Aufgaben
- Auswirkungen, wenn man häufiger bei schwierigen Denkprozessen unterbrochen wird
- Wirkung von Kurzpausen (5-10 Minuten) während der Arbeit
- Möglichkeiten, Zeitdruck und Stressempfinden im Arbeitsalltag vorbeugend anzugehen.
- Motivation, im eigenen Arbeitsbereich Veränderungen herbeizuführen

Als Ergebnis bekommen die Nutzerin bzw. der Nutzer eine Rückmeldung über den Kenntnisstand zum Thema Stress und Hintergrundinformationen zu den einzelnen Themen. Auch erste Hinweise, welche konkreten Gestaltungsmöglichkeiten es gibt, kann der Auswertung des Kurzfragebogens entnommen werden.

## Welchen Mehrwert hat das InGeMo-Stress-Quiz für Beratende?

Mit dem InGeMo-Stress-Quiz können sich Beratende kurz und zielgerichtet – aber wissenschaftlich fundiert – über das Thema (Vermeidung/Reduktion von) Stress im Arbeitsleben informieren. Sie können

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium für Bildung und Forschung



Zielgruppe: Beratende

# InGeMo – Stress-Quiz

WIN: A

THEMEN: BELASTUNGEN UND BEANSPRUCHUNGEN • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • LEISTUNGSFÄHIGKEIT • STRESS/PSYCHISCHE BELASTUNGEN  
ART DER HILFE: CHECK • SOFTWARE-TOOL

ihren Wissensstand zum Thema Arbeitsstress testen und sie erhalten Hilfen, wie sie ihr eigenes Stresslevel so gestalten können, dass die negativen Auswirkungen von Stress vermindert werden. Außerdem erhalten sie Denkanstöße, was sie im Kundenbetrieb tun können, um die Belastungen durch negativen Stress positiv zu gestalten. Das Quiz ist eine gute Möglichkeit während der Beratung das Thema Stress im Kundenbetrieb zu thematisieren.

Das InGeMo-Stress-Quiz ersetzt keine Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen und keine intensiveren Maßnahmen zur Stressminderung im Kundenbetrieb. Er bietet allerdings einen praxisorientierten Einstieg in die Beratung zum Thema Stress, der z. B. bei einer erhöhten Fluktuation oder erhöhten Fehlzeiten sinnvoll ist.

## Wie können Beratende das InGeMo-Stress-Quiz nutzen?

Beratende können das InGeMo-Stress-Quiz folgendermaßen nutzen:

- Sie können die eigenen Kenntnisse zum Thema Stress testen.
- Sich über das Thema Stress einen ersten Überblick verschaffen und sich informieren.
- Das eigene Stresslevel besser in den Griff bekommen.
- Im Rahmen einer Beratung mit dem Quiz in das Thema Stressberatung einsteigen.
- Im Kundenbetrieb das Quiz nutzen, um die Kenntnisse und das Stresslevel von Führungskräften



InGeMo-Stress-Quiz: Auswertung mit Erläuterungen © IAQ Universität Duisburg-Essen

und Beschäftigten kennen zu lernen.

Beratende können das InGeMo-Stress-Quiz online bearbeiten.

Das InGeMo-Stress-Quiz ist ein Instrument, mit dem das Thema psychische Belastungen auf unterschiedlichen Ebenen und in diversen Zusammenhängen in die Beratung eingebunden werden kann.



### ZUGANG

Der [InGeMo-Stress-Quiz](#) steht kostenfrei als Online-Tool auf der Website des Instituts Arbeit und Qualifikation (IAQ) - Universität Duisburg-Essen zur Verfügung.



## Wer hat den InGeMo-Stress-Quiz erarbeitet?

Das InGeMo-Stress-Quiz wurde im Verbundprojekt "Initiative betriebliche Gestaltungskompetenz stärken – Ein neues Präventionsmodell für Unternehmen und Beschäftigte (InGeMo)" entwickelt. InGeMo-Projektpartner waren das Institut Arbeit und Qualifikation (IAQ) Universität Duisburg-Essen, der ffw GmbH – Gesellschaft für Personal- und Organisationsentwicklung, den Deutsche Edelstahlwerke GmbH sowie der Bühler Motor GmbH. InGeMo wurde 2019 abgeschlossen. Das Projekt wurde gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) – Projektträger Karlsruhe (PTKA).