

Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

# InGeMo-Stress-Quiz



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



## KURZBESCHREIBUNG

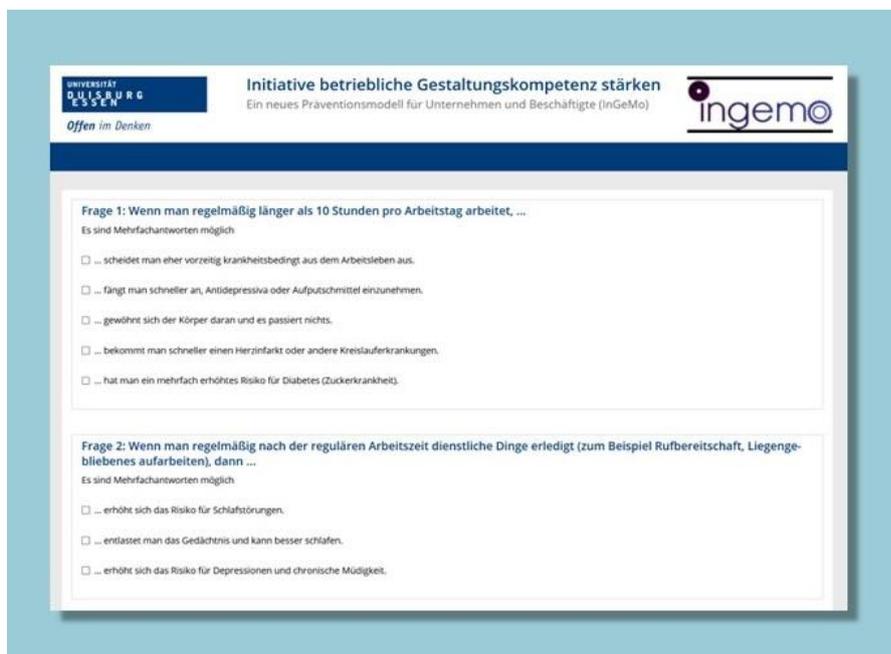
Das InGeMo-Stress-Quiz ermöglicht Führungskräften Ursachen und Folgen von Arbeitsstress zu ermitteln. Mit den Ergebnissen des Quiz erhält die Führungskraft auch erste Anregungen für Maßnahmen zur Stressminderung im Betrieb.

## Was ist das InGeMo-Stress-Quiz?

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

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

- Persönliche Auswirkungen, wenn man dauerhaft mehr als 10 Stunden arbeitet



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

- 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 konzentrationsintensiven 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, um im eigenen Arbeitsbereich Veränderungen herbeizuführen

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

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

Mit dem InGeMo-Stress-Quiz können sich Führungskräfte kurz und zielgerichtet – aber wissenschaftlich fundiert – über das Thema Stress im Arbeitsleben informieren. Sie können ihren Wissensstand zum Thema Arbeitsstress testen und sie erhalten konkrete Hilfen, wie sie ihr eigenes Stresslevel so gestalten können, dass die negativen Auswirkungen von

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

# InGeMo – Stress-Quiz



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

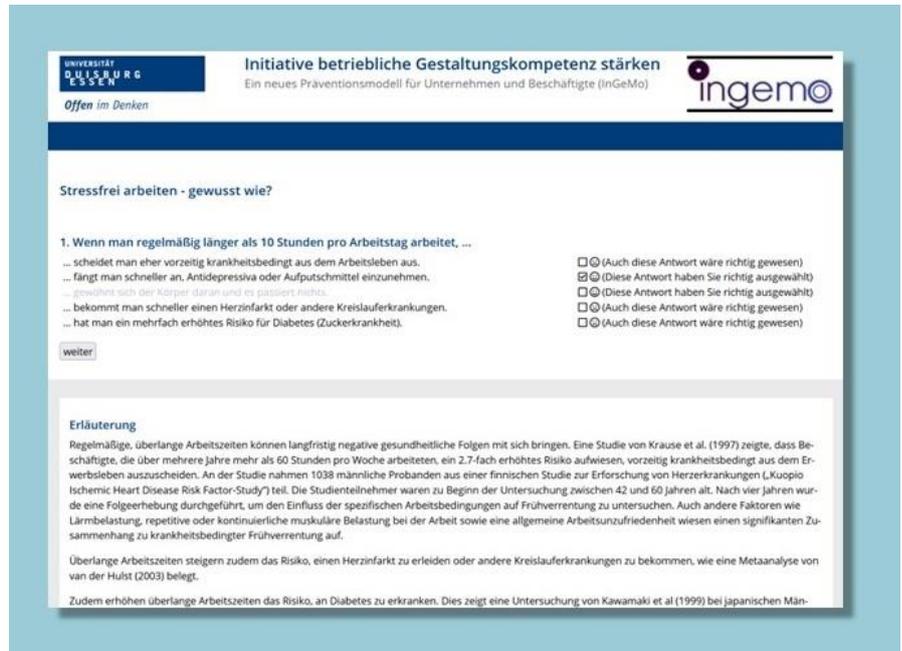
Stress vermindert werden. Außerdem erhalten sie Denkanstöße, was sie im Betrieb tun können, um die Belastungen durch negativen Stress positiv zu gestalten.

Das InGeMo-Stress-Quiz ersetzt keine Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen und keine intensiveren Maßnahmen zur Stressminderung im Betrieb. Er bietet allerdings einen praxisorientierten Einstieg in die Beschäftigung mit dem Thema Stress. Der InGeMo-Stress-Quiz kann jedoch vor allem in kleineren Betrieben zur ersten Erhebung der psychischen Belastungen genutzt werden.

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

Führungskräfte können das InGeMo-Stress-Quiz Online bearbeiten. Sie können dies aus Interesse machen, um ihr Wissen zum Thema Stress zu testen oder es als Einstieg für eine intensivere Beschäftigung mit dem Thema Stress nutzen. Die Erläuterungen in der Auswertung ermöglichen ebenfalls eine vertiefende Beschäftigung in das Thema. Die Ergebnisse können ausgedruckt werden.

Das InGeMo-Stress-Quiz kann auch von Beschäftigten genutzt werden. Führungskräfte können das Quiz ihren Beschäftigten zur persönlichen Vertiefung in das Thema Stress bei der Arbeit empfehlen. Es kann aber auch Anlass und eine Grundlage sein, das Thema Belastung durch Arbeitsstress gemeinsam mit einem Beschäftigten zu besprechen.



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

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

## Wer hat das 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).

**ZUGANG**

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