

Stress Screening

Vorgehen und Beispiel-Report

Warum das Stress-Screening?

Für MitarbeiterInnen



- Schnelle Selbsteinschätzung: 4-5 Minuten Online-Test zur Stressbelastung (22-25 Fragen)
- Individuelle Ergebnisse: Einsicht in das eigene Stresslevel mit Tipps zur Stressreduktion.
- Anonymität: Datenschutz wird gewährleistet, keine persönliche Zuordnung.

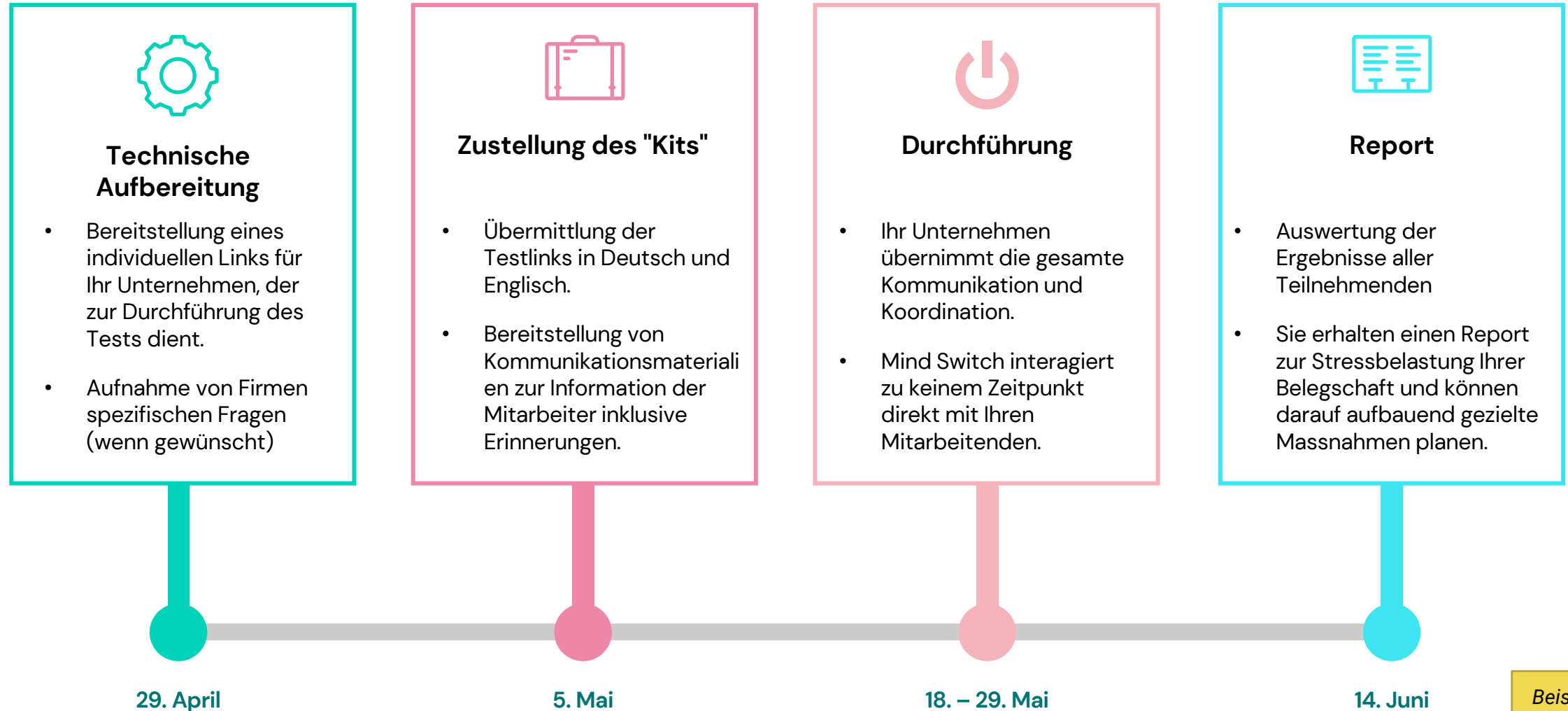
Für Unternehmen



- **Identifizierung gefährdeter Mitarbeiter**
- Wertvolle Einblicke: Anonymisierte Daten zur Stressbelastung der Belegschaft.
- Schätzung der Kosten, die vermieden werden können durch rechtzeitige Intervention
- Gefährdete Mitarbeiter werden erreicht, und gezielte Unterstützung kann angeboten werden (Mind Switch oder bestehende Massnahmen)



Unser gemeinsamer Weg zu weniger Stress am Arbeitsplatz



Beispiel Daten



Umfang Stress Screening

Umfang:

- ✓ Aufnahme von Firmen spezifischen Fragen (beeinflussen nicht den Stress-Score)
- ✓ Erarbeiten einer geeigneten “Launching Strategie”, damit die Teilnahme so hoch wie möglich ist (>60%)
- ✓ Bereitstellung von Kommunikationsmaterial (Für Mitarbeiter, Team Leads und das Management)
- ✓ Individuelle Anpassung der Resultatseite, um gefährdeten Mitarbeiter Unterstützung anzubieten (Mind Switch oder bestehendes Angebot)
- ✓ Technische Bereitstellung des Tests in Deutsch und Englisch
- ✓ Erstellung und Bereitstellung eines detaillierten Reports inklusive Abschlusspräsentation



Hintergrund und Ergebnisübersicht

Umfassende Analyse von Mind Switch

Datum:

Vorgestellt von: Pascal Bartosch, Geschäftsführer

Mind Switch[®]

Zusammenfassung

- Die bei [Unternehmen] durchgeführte Stressumfrage **umfasste XX Teilnehmer** und lieferte eine Momentaufnahme des Wohlbefindens der Mitarbeiter.
- Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass zwischen **14,3 % und 28,6 % der Arbeitnehmer (total XY Mitarbeiter) unter chronischem Stress leiden**, der eine Vorstufe zum Burnout darstellt.
- Diese Erkenntnis unterstreicht die Notwendigkeit eines proaktiven Stressmanagements und der Unterstützung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz.
- Die potenziellen **finanziellen Auswirkungen für [Unternehmen] sind beträchtlich**, mit dem Risiko hoher Kosten im Zusammenhang mit Burnout/Erschöpfung der Mitarbeiter: **[Errechnete Kosten] CHF mittelfristig nur für [Unternehmen]**

Empfehlung: Führen Sie gezielte Unterstützungsprogramme ein, um das Risiko zu mindern und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu verbessern.



- **Tachometer-Warnung: Mit 62,97 % sind wir alarmierend nahe an der kritischen Grenze - jeder Punkt über 18,89 bringt uns näher an ein chronisches Stressniveau von 100 %.**
- Ihr aktueller Stresswert von 18,89 entspricht 62,97 % auf unserem Stresstachometer, wobei 100 % einen durchschnittlichen Zustand von chronischem Stress für alle Mitarbeiter bedeuten würde.



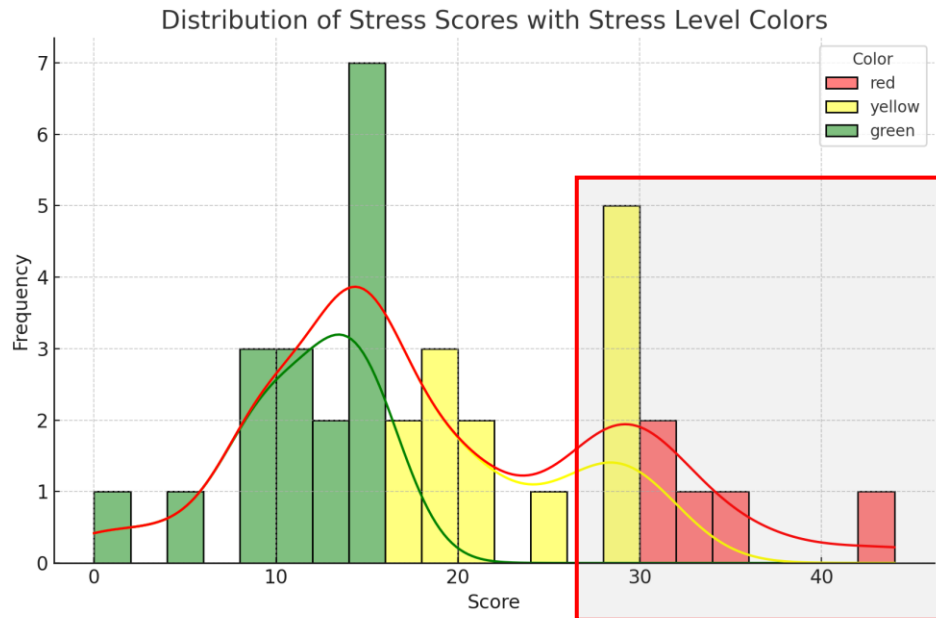
Hintergrund der Umfrage

- **Zweck der Umfrage:** Bewertung des aktuellen Stressniveaus der Mitarbeiter von [Unternehmen] und Ermittlung der wichtigsten Problembereiche.
- **Erhebungsmethodik:** 25 Fragen, die verschiedene Aspekte des Stresses und seine Auswirkungen auf das Arbeits- und Privatleben der Arbeitnehmer erfassen sollen.
- **Bewertung:** Die Ergebnisse werden auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht gestresst) bis 44 (hohes chronisches Stressniveau) bewertet.
- **Teilnahme:** Durchgeführt in [Monat], wobei XY Mitarbeiter von [Unternehmen] an der Umfrage teilnahmen.
- **Wichtigkeit:** Die Erkenntnisse der Umfrage sind entscheidend für das Verständnis des Stressniveaus bei [Unternehmen] und die Formulierung wirksamer Strategien für das Wohlbefinden der Mitarbeiter.

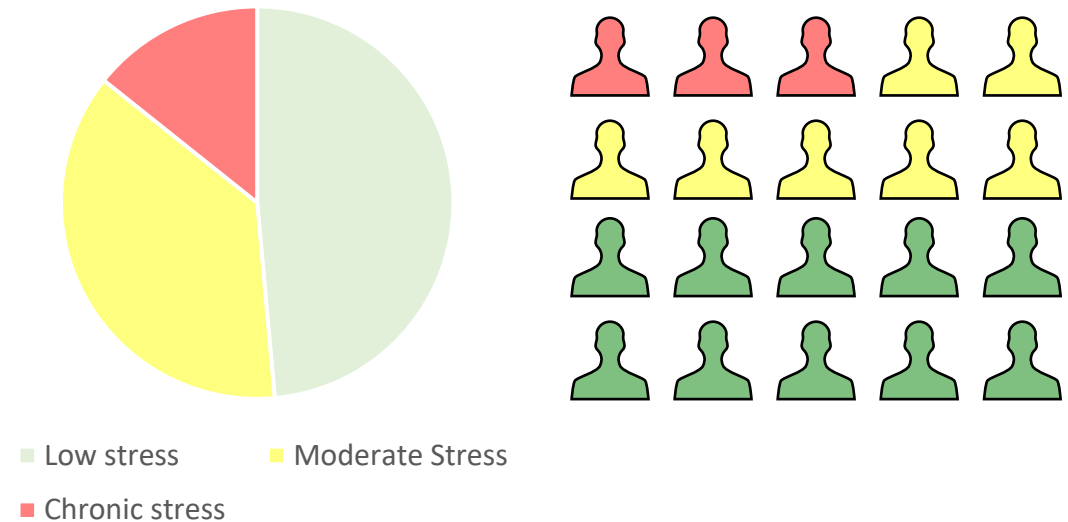


Momentaufnahme von Stress: Ein quantitativer Überblick über Wohlbefinden der Belegschaft von [Unternehmen]

Stress-Score-Verteilung: Visualisierung des Stressniveaus



Aufschlüsselung des Stresslevels: Kuchendiagramm-Analyse der Stresskategorien der Mitarbeiter



- Aus der Umfrage geht hervor, dass zwischen 14,3 % und 28,6 % der Beschäftigten unter chronischem Stress leiden, was zu Erschöpfung/Burnout oder zum Ausscheiden von Spitzenkräften aus dem Unternehmen führen kann - die Unterstützung der gefährdeten Beschäftigten ist dringend erforderlich.
- Die Konzentration von Mitarbeitern in der Kategorie "mässiger Stress" (gelb) deutet darauf hin, dass präventive Massnahmen erforderlich sind, um eine Eskalation zu chronischem Stress (rot) zu vermeiden.



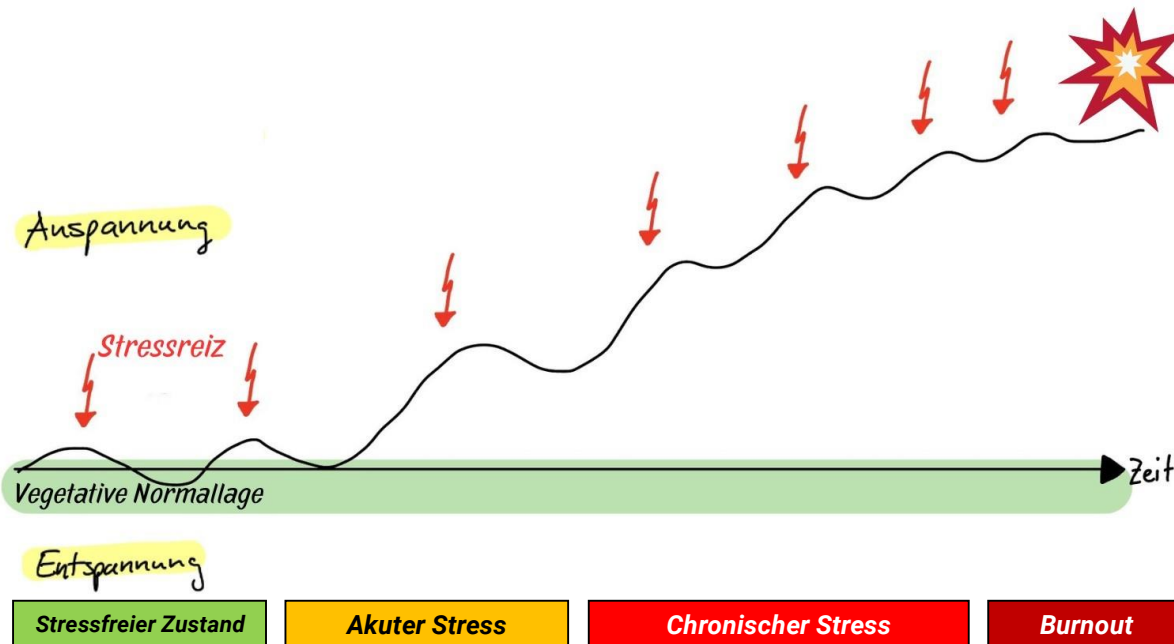
Wichtigste Erkenntnisse und Implikationen

- **Arbeitsstress und Erholung:** Bemerkenswerte 37,1 % der Arbeitnehmer berichten von regelmässiger arbeitsbedingter Überforderung, während 51,4 % viel Zeit zum Entspannen benötigen, was auf weit verbreiteten Stress hindeutet.
- **Engagement und Leistung:** Nachlassende Freude an der Arbeit bei 45,7 % der Mitarbeiter und ein Leistungsrückgang bei 48,9 % deuten auf ein Potenzial für geringere Produktivität und Innovationsleistung hin.
- **Gesundheit und persönliche Zeit:** 31 % der Arbeitnehmer leiden unter körperlichen Symptomen, ebenso wie 31 %, die regelmässig keine persönlichen Aktivitäten ausüben können, was die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit und die Work-Life-Balance verdeutlicht. Dies kann zu höheren Gesundheitskosten und Abwesenheitszeiten führen.
- **Kognitives und emotionales Wohlbefinden:** Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer stellt einen Rückgang der Kreativität und der Entscheidungsfindung fest, während ein Drittel mit Ängsten zu kämpfen hat, was auf die allgemeinen kognitiven und emotionalen Folgen von Stress am Arbeitsplatz hinweist.
- **Organisatorische Unterstützung und Zukunftsaussichten:** Beachtliche 83 % sehen keine ausreichende Unterstützung bei der Stressbewältigung, und ein ähnlicher Anteil äussert sich besorgt über künftige Unwägbarkeiten, was die Notwendigkeit eines stärkeren organisatorischen Rückhalts unterstreicht.



Die Gefahr – Wenn Stress zur Dauerbelastung wird

Chronischer Stresszustand: Dies ist der kritische Übergangspunkt. Die Person befindet sich in einem Zustand, in dem sie über Monate oder sogar Jahre hinweg fast ununterbrochen gestresst ist. Mit jedem weiteren Tag in diesem Zustand wird es für die Person schwieriger, sich zu regenerieren und zu erholen.



- 1. Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen:** Diese Fähigkeit, die wir alle einmal hatten, beginnt zu schwinden. Selbst vermeintliche Ruhephasen, wie Wochenenden oder Urlaube, bieten keine Entspannung mehr. Körper und Geist kommen nicht zur Ruhe.
- 2. Überlastung des autonomen Systems:** Unser körpereigenes Alarmsystem, das autonome System, das darauf trainiert ist, auf Stress zu reagieren, wird überlastet. Es kann nicht mehr angemessen auf zusätzliche Stressoren reagieren, was das Risiko eines Burnouts erhöht.
- 3. Störung des neurobiologischen Gleichgewichts:** Im Zustand des chronischen Stresses kommt es zu einer Überaktivität der Amygdala, unserer "Alarmzentrale" im Gehirn. Gleichzeitig ist die Funktion des Hippocampus (HPC-Komplex), der eine zentrale Rolle bei der Stressregulation und -verarbeitung spielt, beeinträchtigt. Dieses Ungleichgewicht führt zu einer verstärkten Stressreaktion und einer verminderten Fähigkeit, Stress zu bewältigen.

Firmen
-logo

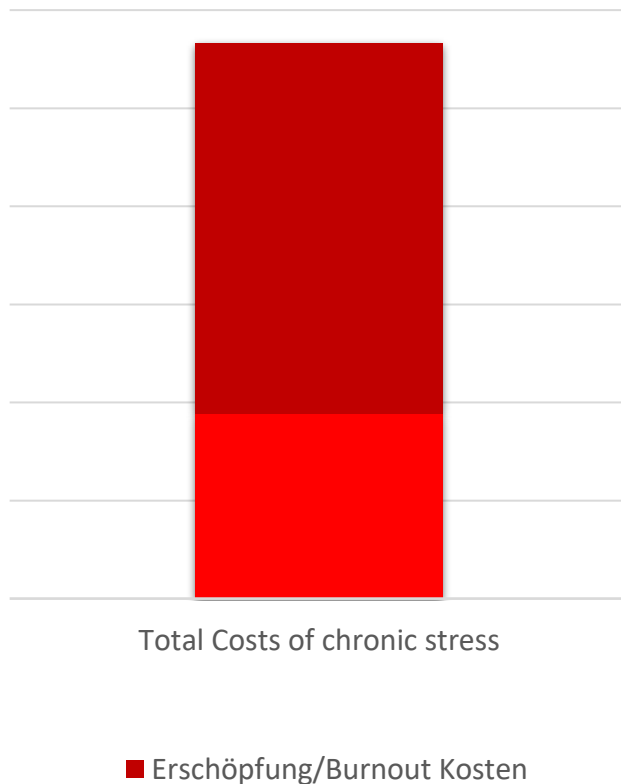
48%

37%

14%



Mögliche geschäftliche Auswirkungen für [Unternehmen]



- **Geschätzte finanzielle Auswirkungen:** Es wird geschätzt, dass stressbedingte Herausforderungen zu finanziellen Auswirkungen in Höhe von **[abgeleitete Kosten] CHF*** führen, wenn man Gesundheits-/Versicherungskosten, Produktivitätsverlust und Umsatz berücksichtigt.
- **Talentmanagement:** Ein hohes Stressniveau könnte sich negativ auf die Bindung und Gewinnung von Talenten auswirken, was zu einem Verlust von qualifizierten Mitarbeitern und zu höheren Einstellungs- und Ausbildungskosten führen könnte.
- **Reputation und Marktpositionierung:** Das Wohlbefinden der Mitarbeiter ist eng mit der Marke des Unternehmens verbunden; eine Vernachlässigung des Stressmanagements könnte sich negativ auf den Ruf und die Wettbewerbsposition von [Unternehmen] auswirken.
- **Strategische Priorität:** Die Bewältigung von Mitarbeiterstress ist für die strategische Gesundheit von [Unternehmen] von entscheidender Bedeutung und wirkt sich auf die langfristige finanzielle Stabilität, die betriebliche Effizienz und die Marktführerschaft aus.

**Details der Berechnung: Schaubild XX*



Wichtige Erkenntnisse und Empfehlungen für [Unternehmen]

Wichtigste Erkenntnisse:

- **Chronischer Stress:** 14,3 % der Mitarbeiter [des Unternehmens] leiden unter chronischem Stress, was sich auf die Gesundheit und Produktivität auswirkt.
- **Mässige Stressrisiken:** Ein erheblicher Teil der Belegschaft befindet sich in der Kategorie "mässiger Stress", was auf ein Eskalationspotenzial hindeutet.
- **Organisatorische Auswirkungen:** Chronischer Stress wirkt sich nicht nur auf den Einzelnen aus, sondern hat auch weitreichende Folgen für die Dynamik am Arbeitsplatz und die Gesamtleistung des Unternehmens.

Empfehlungen:

- ✓ Empfehlung 1
- ✓ Empfehlung 2
- ✓ Empfehlung 3
- ✓ Empfehlung n

Basierend auf dem Resultat des Screenings

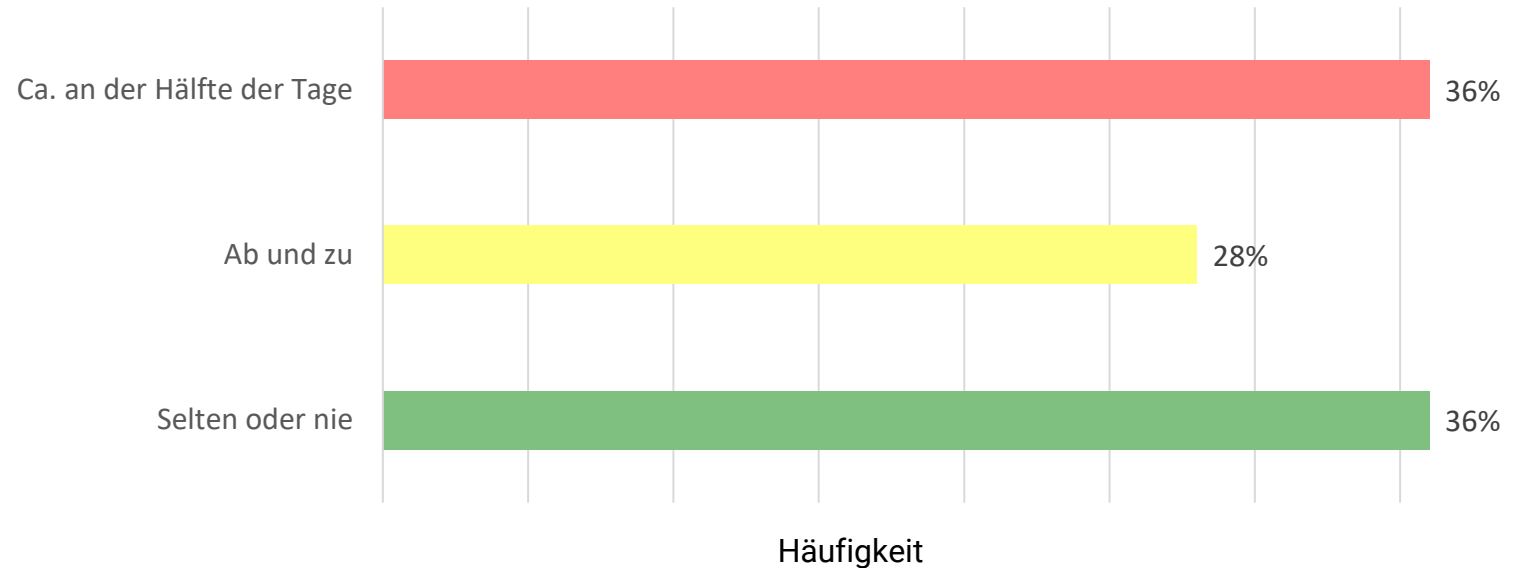


Mind Switch[®]

*Detaillierte Ergebnisse
(Beispiel mit Frage 1, 2,
10 und 14)*

Frage 1

Frage: Wie oft haben Sie sich in den letzten Wochen von Ihrem Arbeitsalltag überfordert gefühlt?

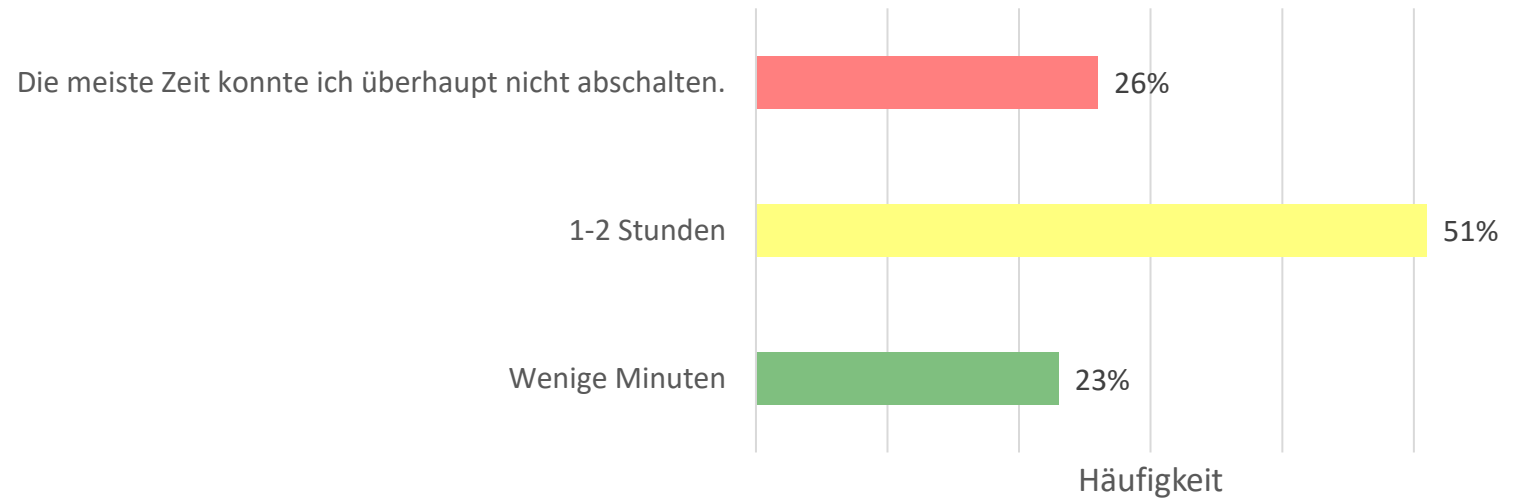


Wichtige Erkenntnis: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlen sich zu gleichen Teilen oft und selten überfordert, was auf unterschiedliche Erfahrungen mit Arbeitsstress hinweist.



Frage 2

Frage: Wie lange haben Sie in den letzten Wochen gebraucht, um nach der Arbeit abzuschalten?

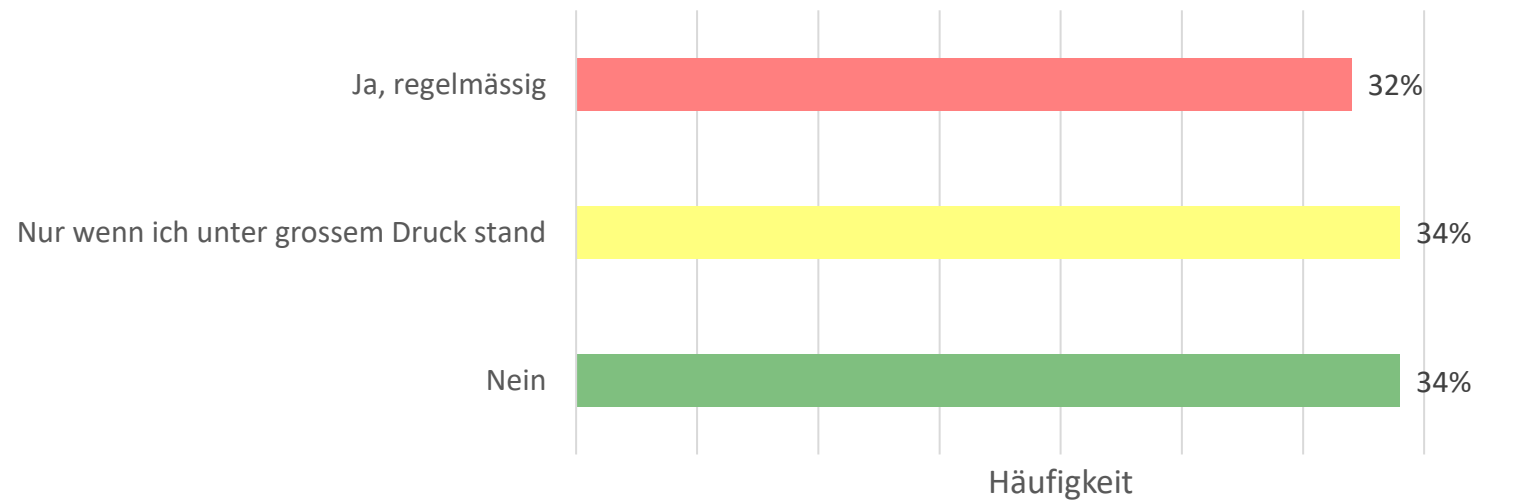


Wichtige Erkenntnis: 51,4 % der Arbeitnehmer benötigen nach der Arbeit 1 bis 2 Stunden, um sich zu entspannen, wobei 25 % nur selten die Möglichkeit haben, abzuschalten.



Frage 10

Frage: Waren Sie in den letzten Wochen mehr gereizt oder wütend als früher?

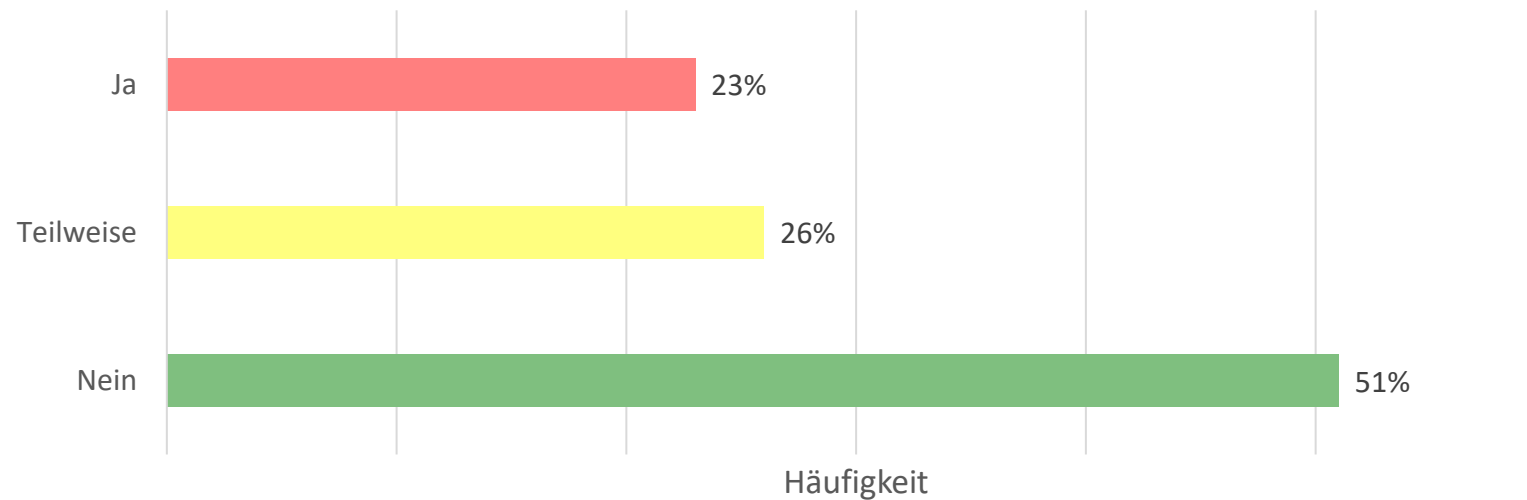


Wichtige Erkenntnis: Etwa ein Drittel der Befragten ist regelmässig gereizt oder verärgert, was häufig mit Situationen mit hohem Druck zusammenhängt und auf Stress als Faktor hinweist, der die Stimmung beeinflusst.



Frage 14

Frage: Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeitsleistung in den letzten Wochen nachgelassen hat (im Vergleich zu früher)?



Wichtige Erkenntnis: Nahezu die Hälfte der Befragten (49 %) berichtet über eine verminderte Arbeitsleistung, was auf einen spürbaren Einfluss von Stress oder weiteren Faktoren auf die Produktivität hinweist.

