

Inventar zu Stress und Überlastung

Dieser explorative Fragebogen unterscheidet, wie sich Stress äußert (Überforderung, körperliche, emotionale und kognitive Anzeichen, Schwierigkeiten bei der Erholung), und was ihn speist (Arbeit oder Ausbildung, Familie und Partnerschaft, Geld, Gesundheit, Anforderungen des Alltags). Er hilft, die vorrangigen Ansatzpunkte und die genauer zu explorierende Stressquelle zu erkennen.

Anzahl der Fragen	25 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Stress and Overload Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Stress

Vorschau der 25 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe das Gefühl, zu viele Dinge gleichzeitig bewältigen zu müssen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich spüre Verspannungen im Körper (Nacken, Schultern, Rücken, Kiefer).

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich rege mich über Kleinigkeiten auf.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Es fällt mir schwer, mich auf eine einzige Sache zu konzentrieren.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

In meiner Freizeit denke ich weiter an das, was ich noch erledigen muss.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im letzten Monat mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich des Blocks „Anzeichen“ fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt. Die fünf Stressquellen (Arbeit oder Ausbildung, Familie und Partnerschaft, Geld, Gesundheit, Alltag und Unvorhergesehenes) werden am Ende des Fragebogens mit jeweils einer einzigen Aussage erfasst und mit 0 bis 4 bewertet.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden innerhalb jedes Blocks nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Ergebnis zeigt zwei Blöcke, zuerst die Anzeichen von Stress, dann seine Quellen. Aus dem Zusammenspiel beider ergibt sich, wo zuerst anzusetzen ist: bei der Quelle, die am schwersten wiegt, oder bei den Schwierigkeiten mit der Erholung, wenn mehrere Quellen zusammenkommen.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

ANZEICHEN

Körperliche Anzeichen 12 / 16

Muskelverspannungen, Kopf- oder Bauchschmerzen, Herzrasen, stressbedingte Müdigkeit.

Zu explorieren: körperliche Signale, die eine Überlastung ankündigen, ihr Verlauf über die Woche, eine ärztliche Abklärung, wenn die Beschwerden anhalten.

Überforderung 8 / 16

Das Gefühl, zu viel zu tun und zu wenig Zeit zu haben, Mental Load, Anforderungen, die über das hinausgehen, was man leisten kann.

Zu explorieren: die Verteilung von Aufgaben und Verantwortung, was abgegeben oder aufgegeben werden könnte, wie Prioritäten gesetzt werden.

Schwierigkeiten bei der Erholung 8 / 16

Schwierigkeiten, sich zu entspannen, von Sorgen abzuschalten und Ruhezeiten zu genießen.

Zu explorieren: tatsächliche Pausen, aufgegebene Aktivitäten, die Kraft gegeben haben, die Schlafqualität, die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben.

Emotionale Anzeichen 7 / 16

Reizbarkeit, Nervosität, Ungeduld, das Gefühl, am Ende oder den Tränen nahe zu sein.

Zu explorieren: Situationen, die das Fass zum Überlaufen bringen, die Auswirkungen auf Angehörige, Momente der Entlastung.

Kognitive Anzeichen 6 / 16

Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Fehler, kreisende Gedanken.

Zu explorieren: Vergessenes und Fehler in letzter Zeit, der Mental Load, Gedanken, die abends wiederkehren.

Zur Vertiefung: Inventar zu Grübeln und Sorgen.

STRESSQUELLEN

Arbeit oder Ausbildung 3 / 4

Arbeitsmenge, Anforderungen, Beziehungen oder Unsicherheiten im Zusammenhang mit Arbeit oder Ausbildung.

Zur Vertiefung: Inventar zu Erschöpfung und Belastung am Arbeitsplatz.

Gesundheit 3 / 4

Krankheit, Schmerzen, Behinderung oder Verlust der Selbstständigkeit, bei sich selbst oder bei einem nahestehenden Menschen.

Familie und Partnerschaft 2 / 4

Spannungen, Konflikte oder Verantwortung in der Partnerschaft oder in der Familie.

Zur Vertiefung: Inventar zur Paarbeziehung.

Geld 0 / 4

Finanzielle Schwierigkeiten, Schulden, Angst, nicht genug zu haben.

Alltag und Unvorhergesehenes

0 / 4

Formalitäten, Wohnen, Mobilität, unvorhergesehene Ereignisse, die sich häufen.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen

Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)