

Selbstcheck: Frühwarnsignale für Stress und Überlastung bei Führungskräften

Dieser Selbstcheck hilft Ihnen dabei, typische Frühwarnzeichen von Stressbelastung bei sich zu erkennen. Bitte kreuzen Sie an, wie häufig die jeweilige Aussage auf Ihre aktuelle Situation zutrifft. Die Auswertung am Ende gibt Ihnen eine grobe Orientierung, ersetzt jedoch keine professionelle Diagnose.

Aussage	Nie (0)	Selten (1)	Häufig (2)	Sehr häufig (3)
Ich fühle mich häufig erschöpft, auch nach dem Wochenende.				
Ich habe Ein- oder Durchschlafstörungen.				
Ich fühle mich innerlich unruhig oder nervös.				
Ich empfinde wenig Freude an meiner Arbeit.				
Ich bin gereizter oder ungeduldiger als sonst.				
Ich habe körperliche Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenprobleme).				
Ich ziehe mich sozial zurück (z. B. meide Kolleg*innen, Familie, Freunde).				
Ich fühle mich häufig überfordert oder habe das Gefühl, nie genug Zeit zu haben.				
Ich kann mich schlecht konzentrieren oder Entscheidungen treffen.				
Ich empfinde zunehmend Zynismus oder Gleichgültigkeit gegenüber Kollegium oder Aufgaben.				
Ich denke häufig über meine Arbeit nach – auch abends oder nachts.				
Ich habe das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren oder Dinge schleifen zu lassen.				
Ich brauche mehr Kaffee, Alkohol, Medikamente oder Süßes als sonst.				
Ich habe Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen oder „Nein“ zu sagen.				
Ich habe das Gefühl, ständig nur zu funktionieren, statt aktiv zu gestalten.				

Zählen Sie die Punkte pro Spalte zusammen. Die maximale Punktzahl beträgt 45.

0–14 Punkte:	Grüne Zone	Belastung im Normalbereich
15–24 Punkte:	Gelbe Zone	erste Überlastungstendenzen sichtbar
25–34 Punkte:	Orange Zone	klare Warnzeichen, gezielte Maßnahmen sinnvoll
> 35 Punkte:	Rote Zone	akute Überlastung möglich, prof. Beratung zu empfehlen