

## AKKu – Stress-Check

### Anwendungsbeschreibung und Ziel



#### Stress Check

Die Unterscheidung, ob man nur etwas überarbeitet und urlaubsreif ist oder ob einen der Stress bereits krank macht, ist nicht immer leicht zu treffen. Durch den AKKu-Stress-Check kann sowohl die eigene Belastung durch Stress als auch der Stressfaktor der Mitarbeitenden eingeschätzt werden. Der Stress-Check kann zum Erhalt Ihrer eigenen Gesundheit sowie zum Erhalt der Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden beitragen.

Zur Durchführung des Stress-Checks ist in Teil I und II eine Liste mit ja-/nein-Fragen zur Belastung von Ihnen als Führungskraft bzw. zur Belastung Ihrer Mitarbeitenden zu beantworten. In Teil I finden sich typische Symptome, die Hinweise darauf geben, ob die Stress-Belastung bereits zu einer chronischen Erschöpfung oder körperlichen Erkrankung bei Ihnen führt. Der Teil II enthält entsprechende Aussagen zu Anzeichen, die Stress bei den Mitarbeitenden Ihres Unternehmens erkennen lassen. Nach der Bearbeitung dieser beiden Teile erhalten Sie direkt eine Auswertung des Ergebnisses. Anschließend ist zu überlegen, welche Punkte aktiv angegangen werden sollten und wo es Handlungsbedarf bzw. Verbesserungsmöglichkeiten gibt. Die notwendigen Maßnahmen können in den beigefügten Maßnahmenplan eingetragen werden.

### Kombinierbarkeit/Verbindung zu anderen Tools

Bei bestehendem Handlungsbedarf können Sie durch die beiden AKKu-Gestaltungsinstrumente „Stressfrei durch den Arbeitstag“ und „Stress aktiv abbauen“ erfahren, wie Sie als Führungskraft die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden fördern können. Ergänzend könnte als Analyseinstrument gegebenenfalls noch der AKKu-Expertencheck Arbeitsfähigkeit (Ermittlung förderlicher und hinderlicher Faktoren für den Erhalt der Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden) eingesetzt werden.

### Beurteilungskriterien

- **Bezug zum Einzelhandel:** gut einsetzbar, auch im Handel erprobt
- **Demografiebezug:** Altersbezug, Generationenbezug, lebensphasenorientiert
- **Voraussetzungen:** keine spezifischen, guter Überblick über das eigene Unternehmen
- **Einsetzbarkeit:** für kleine und kleinste Unternehmen entwickelt, auch im Handel erprobt und gut einsetzbar, filialisierte Strukturen

- **Ausrichtung des Tools:** verhaltensorientiert
- **Anwender im Betrieb:** Personalverantwortliche, Personalentwickler, Marktleiter/Filialleiter, Betriebsräte, Geschäftsführende
- **Zugang:** kostenfrei verfügbar, Registrierung über <http://akku.arbeitsfaehigkeit-erhalten.de>
- **Betrieblicher Aufwand:** ca. 10 Minuten
- **Unterstützung für den erfolgreichen Einsatz** (Aspekte zur Nachhaltigkeit): verzahntes Vorgehen von Personalverantwortlichen, Betriebsräten und Geschäftsführern, Ergebnisse der Analyse sollten Basis für weitere Auseinandersetzung mit dem erhaltenen Ergebnis sein

## Weitere Angebote

- **Projekthintergrund:** <http://www.inqa.de/DE/Mitmachen-Die-Initiative/Foerderprojekte/Projektdatenbank/akku-arbeitsfaehigkeit-in-klein-und-kleinstunternehmen.html>  
<http://www.inqa.de/DE/Angebote/Handlungshilfen/Wissen-und-Kompetenz/AKKu-Arbeitsfaehigkeit-in-kleinen-Unternehmen-erhalten.html>
- **Download:** <http://akku.arbeitsfaehigkeit-erhalten.de/index.php?id=38>
- **Link zu den Autor/innen:** [www.zwh.de](http://www.zwh.de) [www.d-ialogo.de](http://www.d-ialogo.de) [www.iaw.rwth-aachen.de](http://www.iaw.rwth-aachen.de) [www.uni-wuppertal.de](http://www.uni-wuppertal.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:

