



care4you by FlyIT
Because how you feel at work matters.
STEUER-ID: HU27839294 Web: flyit.hu/eng/wellbeing

Individuelles Stressinventar: a1f63fad-82a5-45e6-857c-bc0d7bf82d9b
Datum:: 2025-06-22

Firmen-ID:
FlyIT Kft.;913eb72a3763

Abteilung(en):
PowerPlatform dev team;a9d252de6a64

Eindeutige Kennung
FLYIT001

Stresseffekte		
0-35%	35-65%	66-100%
66%		

Gewohnheiten / Eigenschaften		
0-35%	35-65%	66-100%
76%		

Gesundheitszustand		
0-35%	35-65%	66-100%
87%		

Gesundheitszustand	Problem		Zu entwickeln		Korrekt	
Emotionale Symptome					X	
Körperliche Symptome					X	
Medikamentengebrauch					X	
Body-Mass-Index					X	
Gewohnheiten / Eigenschaften	Problem		Zu entwickeln		Korrekt	
Schlaf					X	
Rauchen					X	
Alkoholkonsum					X	
Bewegung, Sport, tägliche Aktivität					X	
Kenntnisse und Anwendung von Stressbewältigungstechniken			X			
Bewusste Stressbewältigung			X			
Bewältigung / Coping	Problem		Zu entwickeln		Korrekt	
Kontrollfähigkeit					X	
Optimismus					X	
Flexibilität					X	
Ausdauer					X	
	Objektiv			Subjektiv		
Stresseffekte	Problem	Zu entwickeln	Korrekt	Problem	Zu entwickeln	Korrekt
Individuelle Stresseffekte						
Familienbeziehungen, Beziehung			X			X
Finanzstatus, finanzielle Situation			X			X
Stress während des Transports		X		X		
Arbeitskollektiv						
Gemeinschaft, kollegiale Beziehungen			X		X	
Verfügbarkeit, gegenseitige Hilfe, Zusammenhalt		X				X
Interne Konflikte / Konfliktmanagement		X				X
Problemlösung / Problemmanagement			X			X
Mobbing / Arbeitsplatzgewalt	X				X	

Stresseffekte	Problem	Zu entwickeln	Korrekt	Problem	Zu entwickeln	Korrekt
Sexuelle Belästigung		X			X	
Organisationsebene						
Organisationsatmosphäre			X			X
Unkontrollierbare, unvorhersehbare Ereignisse		X		X		
Überstunden, Auswirkungen auf den Arbeitnehmer		X			X	
Regelmäßigkeit, klare Ziele, Rahmenbedingungen			X	X		
Führungs- / Managementstil		X				X
Feedback-Methode des Managements, Häufigkeit			X			X
Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen		X				X
Zielerreichung, Zielerreichung			X		X	
Work-Life-Balance		X				X
Zufriedenheit						
Arbeitsfunktion / Fähigkeit / Passung			X			X
Karriere- / Aufstiegsmöglichkeiten		X				X
Zufriedenheit mit den Leistungen			X		X	
Zufriedenheit mit Arbeitsumgebung, Werkzeugen			X		X	
Hauptschwierigkeiten / zu lösende Probleme						
Was würden Sie in Ihrem persönlichen Leben verbessern? (Nur Sie werden diesen Teil sehen!)	-					
Was stört Sie am meisten an Ihrem Arbeitsplatz?	3. Unclear or shifting work priorities (e.g. other people's urgencies and emergencies, conflicting demands, surprise projects)					

Hauptschwierigkeiten / zu lösende Probleme	
Beschreiben Sie, wie Sie beitragen können, was Sie morgen anders machen werden, um ein besseres Wohlbefinden zu erreichen (nur Sie werden dies sehen):	-
Vorschläge / Ideen	
Wenn Sie zusätzliche Ideen oder Vorschläge haben, die Sie Ihrem Arbeitgeber mitteilen möchten, können Sie diese hier beschreiben (der Manager wird dies sehen, ohne Ihren Namen):	-
Können Sie Vorschläge machen, wie dieses Problem gelöst werden kann? (Manager werden dies sehen.)	-
Wie könnten Sie dies tun? Listen Sie einige Aktivitäten/Dinge auf, die Ihnen helfen werden, Ihre Ziele in Ihrem Privatleben zu erreichen. (Nur Sie werden diesen Teil sehen)	-

Vielen Dank für Ihren Beitrag zur psychosozialen Risikobewertung durch das Ausfüllen des Fragebogens. Ihre Antworten wurden in verschiedene Kategorien unterteilt. Die Kategorien (Dimensionen) sind hervorgehobene Bereiche potenzieller Risiken.

Die Ergebnisse wurden in drei Kategorien unterteilt:

1. *angemessen (grün markiert)*
2. *zu verbessern (grau markiert)*
3. *Problem (rot hervorgehoben)*

Wir haben auch die Ergebnisse Ihrer Antworten in Prozentform berechnet, um den Vergleich zu erleichtern, und Sie finden das aggregierte Ergebnis auf dem Deckblatt.

Was zeigen die aggregierten Ergebnisse?

Stressfaktoren:

Dieser Prozentindikator zeigt, wie individuelle Stressfaktoren und betriebliche Stressfaktoren (kollektive, organisatorische Funktion, Zufriedenheit) auf Sie wirken und welche starken kognitiven und emotionalen Auswirkungen sie bei Ihnen auslösen...

Gewohnheiten und Eigenschaften:

Das prozentuale Ergebnis der Gewohnheiten und Eigenschaften zeigt, wie Sie mit diesen aufkommenden Stressfaktoren umgehen. Wie sehr Ihre aktuellen Gewohnheiten helfen, diesen Effekten zu widerstehen. Welche Stressbewältigungstechniken Sie anwenden, wie viel Sie trainieren und wie Sie Ihre Freizeit verbringen. Insgesamt spiegelt es wider, wie optimal Ihre Bewältigungsmethoden funktionieren..

Gesundheitszustand:

Dieser Wert zeigt die Ergebnisse der beiden oben genannten Indikatoren. Wie effektiv Ihre Stressfaktoren, aktuellen Gewohnheiten und Bewältigungspraktiken dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu erhalten...

Individuelles Stressinventar:

Das Individuelle Stressinventar zeigt die Details der aggregierten Ergebnisse und gibt die Bereiche an, in denen Sie Probleme haben. Dies wird durch das (rote X) angezeigt. Was verbessert werden muss (graues X). Was gut funktioniert (grünes X). Wie sollten Sie diese Tabelle überprüfen?

Gesundheitszustand:

Gesundheit ist für jeden wichtig, aber die meisten Menschen beginnen, sie erst dann ernst zu nehmen, wenn sie mit einem Problem oder einer Krankheit konfrontiert sind. Stress kann die direkte Ursache für mehrere Krankheiten sein (Herz-, Kreislaufprobleme, Verdauungsstörungen, Diabetes, Krebs usw.). Basierend auf Ihren Antworten im Fragebogen wurde der Prozentindikator Ihres Gesundheitszustands als aggregiertes Ergebnis der 4 Werte im Individuellen Stressinventar berechnet:

1. Emotionale Symptome
2. Körperliche Symptome
3. BMI-Index
4. Medikamentengebrauch

Das emotionale Symptom ist das erste Anzeichen dafür, dass etwas in Ihrem Leben nicht stimmt. Wenn dieses Problem lange anhält, treten körperliche Symptome auf. Der BMI-Index zeigt, wie gut Ihr aktuelles Gewicht dem optimalen Zustand für Ihr Alter entspricht. Der Medikamentengebrauch weist bereits auf ein spezifisches Gesundheitsproblem hin.

Gewohnheiten und Eigenschaften:

Dies ist der Teil, der wirklich von Ihnen abhängt! Was tun Sie, um Ihre Gesundheit zu erhalten? Wie viel trainieren Sie, verwenden Sie regelmäßig Stressbewältigungstechniken, wie entspannen Sie sich nach der Arbeit, wie verbringen Sie Ihre Freizeit..

Bewältigung: Die Fähigkeit zur Kontrolle spielt eine primäre Rolle im Umgang mit Stressfaktoren. Wie sehr können Sie Ihr eigenes Leben und die Auswirkungen und Probleme in Ihrer Umgebung kontrollieren und bewältigen? Darüber hinaus ist Optimismus, die Fähigkeit, positiv zu denken, eine wesentliche Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Wenn wir die positiven Auswirkungen eines Ereignisses nicht finden können, wenn wir uns nur auf die negativen konzentrieren, werden wir keine guten Ergebnisse erzielen. Im Laufe unseres Lebens finden wir uns oft in Situationen wieder, in denen wir unsere bestehenden Gewohnheiten ändern müssen. Das Leben ist ein kontinuierlicher Wandel, an den wir uns flexibel anpassen müssen. Wenn uns diese Flexibilität oder Bereitschaft zur Veränderung fehlt, wird jede Veränderung sehr ernsthafte innere Spannungen verursachen und uns schlecht fühlen lassen. Ein weiteres wichtiges Element, das wir untersucht haben und das für die Lösung der Aufgaben/Probleme, die im Leben auftreten, unerlässlich ist, ist die Ausdauer. Ohne Ausdauer kann kein dauerhafter Erfolg erzielt werden. Es gibt immer bessere und schlechtere Perioden im Leben, und Flexibilität kombiniert mit Ausdauer und positiven Gedanken hilft immer, eine schwierige Zeit zu überstehen.

Die erhaltenen Werte zeigen, wie sehr Sie diese Bewältigungsmethoden basierend auf Ihren Antworten anwenden.

Stressfaktoren:

Objektive/Subjektive Bewertung: Potenzielle Stressfaktoren haben sowohl eine kognitive als auch eine emotionale Komponente. Wir untersuchen diese beiden Faktoren separat im Fragebogen. Ersteres wird als „objektiv“ kategorisiert, basierend auf Fakten, während letzteres als „subjektiv“ kategorisiert wird. Diese beiden Kategorien in der Tabelle spiegeln wider, wie sehr das, was wir denken und fühlen, miteinander harmoniert. Die subjektive Kategorie, als eine Art Kontrolle, zeigt an, ob unsere Antworten basierend auf „objektiven“ Fakten mit unseren Gefühlen zu dem jeweiligen Thema übereinstimmen. Wenn die Tabelle unterschiedliche Werte für dieselbe Frage zeigt, bedeutet dies, dass unsere emotionale Beziehung zur Situation unterschiedlich ist und unbewusste innere Spannungen verursacht. Zum Beispiel erhalten Sie

objektiv nicht genug Feedback von Ihrem Chef, sodass Sie nicht wissen, was und wie Sie Dinge anders machen sollen. Sie können sich darüber schlecht fühlen, wenn Sie mehr Feedback benötigen. Es kann für Sie neutral sein, weil Ihnen die Meinung Ihres Chefs egal ist, oder Sie mögen es sogar, frei und unabhängig arbeiten zu können.

Individuelle Stressfaktoren: Wenn wir von einer stressigen Periode sprechen, müssen wir auch Kindheitserfahrungen einbeziehen. Frühe Kindheitserfahrungen, von den Eltern erlernte Gewohnheiten und übernommene Rollen haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie Sie mit Stress in Ihrer aktuellen Situation umgehen können. Ihre Beziehung zu Ihrem gegengeschlechtlichen Elternteil beeinflusst die Natur und Qualität Ihrer aktuellen Beziehung erheblich. Daher fragen wir nach dem Vorhandensein und der Qualität dieser Beziehungen bei individuellen Stressfaktoren. Veränderungen in der aktuellen finanziellen Situation und den Vermögenswerten können ebenfalls eine sehr ernsthafte Stressquelle sein, die in der aktuellen wirtschaftlichen Umgebung bei vielen Menschen einen starken negativen Wert zeigt. Mobilität, die Suche nach einem neuen Job und das tägliche Pendeln sind ebenfalls Faktoren, die wir auf unterschiedliche Weise erleben. Dieser Abschnitt zeigt die aktuellen Werte dieser Faktoren.

Betriebliche Stressfaktoren:

Kollektiv: Wir verbringen fast ein Drittel unseres Lebens bei der Arbeit, daher ist es sehr wichtig, mit wem wir arbeiten. Im Fragebogen fragen wir nach den Hauptbereichen, die Quellen von Problemen und Spannungen sein können.

Organisatorische Funktion: Die Arbeitsumgebung, die organisatorische Funktion des Unternehmens/Arbeitgebers, die Unternehmenskultur, die Rahmenbedingungen der Arbeit, ihre Regulierung und die Beziehung zum direkten Vorgesetzten sind alles mögliche Stressfaktoren.

Zufriedenheit: Wie zufrieden Sie mit Ihren aktuellen Arbeitsbedingungen, der Umgebung und den bereitgestellten materiellen und immateriellen Leistungen sind, hat unterschiedliche Auswirkungen. Die Ergebnisse dieser Auswirkungen sind in diesem Teil der Tabelle sichtbar.

Im letzten Abschnitt des Fragebogens haben wir auch die Möglichkeit für Feedback sowohl zum Privatleben als auch zum Arbeitsplatz gegeben. Die persönliche Lebensnotiz kann Ihnen helfen, zu erkennen, was Sie basierend auf den im Fragebogen behandelten Themen verbessern möchten. Das Feedback zum Unternehmen kann von der Geschäftsleitung für ihre zukünftigen Entwicklungspläne und -prozesse genutzt werden.

Die erhaltenen Werte spiegeln einen aktuellen Zustand wider. Die Gewohnheiten und Eigenschaften sind die Bereiche, auf die Sie sich konzentrieren müssen, um Ihre Gesundheit zu erhalten.

Weitere Vorschläge und Übungen finden Sie auf der Website:

Vielen Dank für Ihre Teilnahme! Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit.

Das System wurde von **FlyIT Kft.** entwickelt. Sie stellen sich vor, wir lassen es fliegen! In mehr als 19 Ländern erleichtern unsere Lösungen den Arbeitsalltag!

www.flyit.hu | Geschäftsanwendungen | Geschäftsautomatisierung | KI-gestützte Geschäftsprozesse | Microsoft PowerPlatform



