



Erkennen Sie sich in einem dieser Fälle wieder?

Schauen Sie sich die verschiedenen Stressoren an, die jede Figur erlebt. Welche waren für Sie am unangenehmsten?

Kreuzen Sie das Kästchen neben dem Auslöser an, der Ihren Stress verursacht.

- 
- Gewalt
  - Verkehrsbehinderungen
  - Bargeldbestände
  - Nicht genügend Wissen über Unternehmensführung
  - kein Mitspracherecht
  - Stoßzeiten
  - Fahrgäste, die Informationen wollen
  - keine Anerkennung Ihrer Arbeit
  - Fahrgäste, die Änderungen wollen
  - Mangelnde Arbeitsplatzsicherheit
  - wenig Hilfe von Vorgesetzten
  - schlechte Behandlung durch Fahrgäste
  - Probleme zu Hause



# Stress- Auslöser

- schlechte Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz
- Schlafprobleme
- Leben an Schichtarbeit anpassen
- Familienprobleme wegen langer Arbeitszeiten
- Gesundheitsorgen
- Lernen der Routen
- Feedback von Vorgesetzten
- Sprachbarrieren mit Fahrgästen
- Verhältnis zu den Kolleg\*innen
- Probleme mit Vorgesetzten ansprechen
- schmutzige Fahrzeuge oder Arbeitsbereiche
- Änderungen in den Arbeitsplänen
- nicht genug Pausen am Tag
- Sorgen, sich bei Fahrgästen mit Krankheiten anzustecken
- Für Kolleg\*innen einspringen
- Lärmbelastung im Verkehr



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Schauen Sie sich an, wie Sie sich fühlen, wenn Sie unter Druck stehen, und untersuchen Sie, wie sich dies auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit auswirkt.

---

Gibt es ein mittleres Stressniveau, bei dem Sie sich am wohlsten fühlen und am besten arbeiten?

---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

