



Stress-Schnellcheck für Schichtarbeiter & Crews

Wie stark belasten dich unregelmäßige Zeiten wirklich?

Dieser Schnellcheck hilft dir, ehrlich hinzuschauen – ohne Bewertung und ohne Druck. Nimm dir 5–7 Minuten. Antworte so, wie es aktuell bei dir ist (nicht wie du es gerne hättest).

Bewertungsskala:

- 1 = trifft nie oder sehr selten zu
- 2 = trifft manchmal zu
- 3 = trifft regelmäßig zu
- 4 = trifft häufig zu
- 5 = trifft fast immer / sehr stark zu

Schreibe hinter jede Aussage die Zahl, die am besten passt.

Schlaf & Erholung

1. Ich brauche länger als früher, um nach einer Schicht oder einem Flug wirklich abzuschalten.
2. Auch an freien Tagen fühle ich mich oft nicht richtig erholt.
3. Mein Schlaf ist unruhig oder ich wache mit dem Gefühl auf, schon wieder müde zu sein.
4. Ich nutze freie Tage vor allem zum „Nachholen“ von Schlaf und Verpflichtungen, statt zur echten Erholung.

Mentale Belastung & Gedankenkreisen

5. Gedanken an den nächsten Dienst oder mögliche Planänderungen laufen im Hintergrund mit.
6. Ich grübele öfter darüber, ob ich genug für meine Familie oder mein Privatleben da bin.
7. Es fällt mir schwer, den Kopf freizubekommen, selbst wenn ich eigentlich frei habe.
8. Ich bemerke, dass ich häufiger „auf Stand-by“ bin – auch privat.

Emotionale Erschöpfung & Reizbarkeit

9. Kleine Dinge reizen mich schneller als früher.
10. Ich spüre eine leise, aber anhaltende innere Erschöpfung, auch wenn ich äußerlich gut funktioniere.
11. Ich habe das Gefühl, dass meine Geduld und emotionale Kapazität abnehmen.
12. Nach intensiven Diensten brauche ich länger, um wieder „bei mir“ anzukommen.



Beziehungen & soziales Leben

- 13. Ich sage öfter Termine ab oder komme zu spät, weil der Dienstplan es nicht anders zulässt.
- 14. Ich habe das Gefühl, dass wichtige Menschen in meinem Leben den Preis für meinen Job mitzahlen.
- 15. Es fällt mir schwer, in Beziehungen bzw. bei meiner Familie wirklich präsent zu sein, wenn ich gerade aus dem Dienst komme.
- 16. Ich spüre innerlich Schuldgefühle, wenn ich Zeit für mich selbst einplane.

Körperliche Signale

- 17. Ich bemerke körperliche Warnsignale (Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen, Herzrasen o.ä.), die ich früher nicht hatte.
- 18. Ich funktioniere gut, aber mein Körper fühlt sich oft müde an.
- 19. Ich ignoriere körperliche Signale, weil „es ja zum Job dazugehört“.

Grenzen, Selbstfürsorge & innere Haltung

- 20. Ich finde es schwierig, klare Grenzen zu setzen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
- 21. Der Satz „Ich funktioniere halt – das erwarten die anderen von mir“ kommt mir bekannt vor.
- 22. Ich rechtfertige hohe Belastung häufig mit „Ich werde ja gut bezahlt“ oder „Die Zuschläge machen es wett“.
- 23. Echte Selbstfürsorge kommt bei mir oft zu kurz, weil „gerade keine Zeit“ ist.
- 24. Ich habe das Gefühl, dass ich seit Jahren mehr gebe, als ich wirklich zurückbekomme.
- 25. Wenn ich ehrlich bin, weiß ich nicht mehr genau, wie sich „richtig erholt und klar im Kopf“ eigentlich anfühlt.

Auswertung

Addiere alle Punkte.

25–45 Punkte → Niedrig bis moderat: Du spürst Belastung, bist aber noch relativ stabil. Das ist ein guter Zeitpunkt, um bewusst gegenzusteuern, bevor sich Muster verfestigen.

46–75 Punkte → Deutlich erhöht: Die unsichtbare Erschöpfung ist bereits spürbar. Viele der typischen Glaubenssätze und Energie-Muster greifen. Hier lohnt sich ein klarer Blick und gezielte Unterstützung.

76–125 Punkte → Hoch Du funktionierst wahrscheinlich noch gut nach außen. Innen läuft jedoch schon länger ein hoher Preis. Das ist kein Zeichen von Schwäche – sondern ein klares Signal, dass es Zeit für Veränderung ist.



Sandra Becker
HOLISTIC COACHING TEAM

Dein nächster Schritt

Du leistest in deinem Beruf extrem viel. Dass du dir diese Fragen stellst, ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist Verantwortung – auch gegenüber dir selbst.

Wenn bestimmte Blöcke besonders hoch ausfallen und du bereit bist, genauer hinzuschauen, sprechen wir in einem persönlichen Gespräch darüber, was bei dir im Vordergrund steht. Ohne Druck. Ohne Verkaufsgespräch. Nur Klarheit.

Du erreichst mich unter:

Website: www.holistic-coaching.team

E-Mail: info@holistic-coaching.team

WhatsApp: +49 160 95379600

Kleine, ehrliche Schritte erzeugen oft mehr Veränderung als große Vorsätze.

Deine Sandra

