



Beschreibung des Tools **Stressbarometer**

Martina Lippenberger

Wie viel Druck und Stress herrscht gerade im Team? Wie geht es uns im Team? Sind wir derzeit eher im „**Low-Pressure-Bereich**“ oder haben wir gerade eine „**High-Pressure-Phase**“?

Das **Stressbarometer** ist in fünf aufsteigende Stress- und Drucklevel eingeteilt: von **Level 1 (kein Stress)** bis zu **Level 5 (aktuell zu viel Stress)**.

Wo befindet sich das Team Ganztags gerade? Wo stehen die einzelnen Teammitglieder aktuell? Im grünen Bereich (Level 1 – 2)? Hält sich der Stress in Grenzen und ist die Stimmung gut? Oder herrscht hoher Stress, vielleicht sogar schon zu viel Stress und das Team befindet sich überwiegend im roten Bereich (Level 4 – 5)?

Zu viel Stress und Druck führen auf Dauer nicht nur zu schlechter Stimmung im Team, sondern unweigerlich zu individueller personeller Überlastung und mittelfristig zu Arbeitsausfall und Krankheit des Personals, was wiederum das Team und seine Leistung insgesamt schwächt.

Das **Stressbarometer** macht transparent, in welchem Bereich sich das Team gerade befindet. Es eröffnet die Möglichkeit, über das aktuelle Stress- und Drucklevel zu reflektieren und dieses zu analysieren. Des Weiteren können so ggf. Anpassungen von Aufgaben und Organisationsstrukturen vorgenommen werden, um im Team Stress zu reduzieren können und einem Verlust der Teampower entgegenzuwirken.

Handhabung

Die Kopiervorlage auf A3 kopieren und das Stressbarometer auf einer Filz-Moderationstafel/einem Whiteboard an einem geeigneten Platz im Raum positionieren.

Jedes Teammitglied teilt sich anhand der Begriffe in eine Zone ein und befestigt eine Pinnnadel in Grün, Rot oder Weiß in der entsprechenden Zone. Alternativ kann dies auch durch Aufbringen von farblich passenden Punkten oder Magneten geschehen. Ebenfalls kann für kleinere Teamsitzungen die Vorlage auf A4 kopiert und mit einer Dokumentenkamera gearbeitet werden. Wichtig ist es hier, dass sich alle Beteiligten ehrlich hinterfragen und einordnen. Daraus ergibt sich mit wenig Aufwand ein Überblick für das Team Ganztags und es wird ersichtlich, wie viele Teammitglieder sich derzeit auf welchem Stress- und Drucklevel befinden.

Das Stressbarometer kann auf unterschiedliche Weise zum Einsatz kommen:

Variante 1

- einmalig bei Bedarf in einer Teamsitzung oder Konferenz für eine aktuelle Ist-Situationsanalyse verwendet werden
- aber auch zum Vergleich mehrfach im Jahr wiederholt werden.

Variante 2

- in kleineren Teamsitzungen verwendet werden
- oder für eine persönliche Ist-Situationsanalyse auch in Vorbereitung auf ein Mitarbeitergespräch.

Die Reflexion und die Auswertung erfolgen durch das entsprechende Team oder durch die Schulleitung gemeinsam mit der betreffenden Einzelperson.