

Stressbarometern för ledare!

Sällan

Ofta

Alltid

1. Det första jag tänker på när jag vaknar är allt jag måste göra.
2. Jag mår dåligt av att ta upp känsliga områden med min personal.
3. Jag tänker ofta på hur omgivningen ser på mig.
4. Jag kastar mig in i situationer som jag inte har lösningar på.
5. Jag gör allt för att tillfredställa min omgivning.
6. Jag gör alltid saker för andra först sedan tänker jag på mig själv och vad jag behöver.
7. Mitt skrivbord är överbelamrat med saker jag måste göra och allt är lika viktigt.
8. När jag kommer hem från arbetet tänker jag ofta på morgondagens åtaganden.
9. Jag tycker jag får för lite betalt av mitt företag.
10. Jag känner att jag saknar kompetens för det jag gör på min arbetsplats.

Summera rutorna. Har du flest kryss i rutorna Sällan har du en god insikt i hur du fungerar och klarar av livet utan negativ stress. Har du fått mest kryss i rutorna Ofta ligger du i farozonen för att påverkas negativt av den dagliga stressen runt dig. Du bör se över dina svar och arbeta på att förändra ditt beteende i dessa ikryssade fällt. Förändring i ett arbete kräver tid. Har du fått flest kryss i rutorna Alltid bör du göra någonting åt din situation snabbt. Du upplever förmodligen din tillvaro som mindre angenäm och funderar mest på hur mycket du borde göra istället för att selektera ut de viktiga delarna som får dig att må bra. Det första du bör åtgärda är att se till ditt eget bästa. Din självkänedom är inte särskilt god. Den bör du stärka för att kunna gå vidare. MOL stärker dig i ditt förändringsarbete.