

IEGA – die persönlichen Ergebnisse

Mit dem Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen in der Arbeit ([IEGA](#)) können Sie – ohne sich anderen offenbaren zu müssen – Ihre persönlichen Gesundheitsressourcen erkunden und auf mögliche Risiken im Sinne gesundheitsgefährdender Entwicklungen im Zusammenhang mit der Arbeit schließen. Neben Einschätzungen zur eigenen Person werden Beurteilungen zu den Arbeitsverhältnissen vorgenommen. Alle persönlichen Ergebnisse werden grafisch veranschaulicht und in Texten umfassend erklärt. Auf dieser Grundlage können Sie Schlussfolgerungen ableiten, um Ihre Ressourcen zu stärken und bestehenden Gesundheitsrisiken entgegenzuwirken.

Das Bewältigungsverhalten gegenüber der Arbeit

Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM-44)

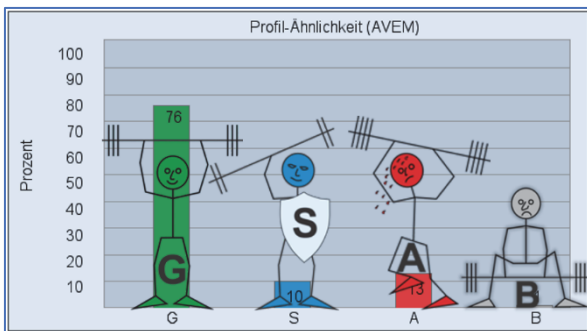
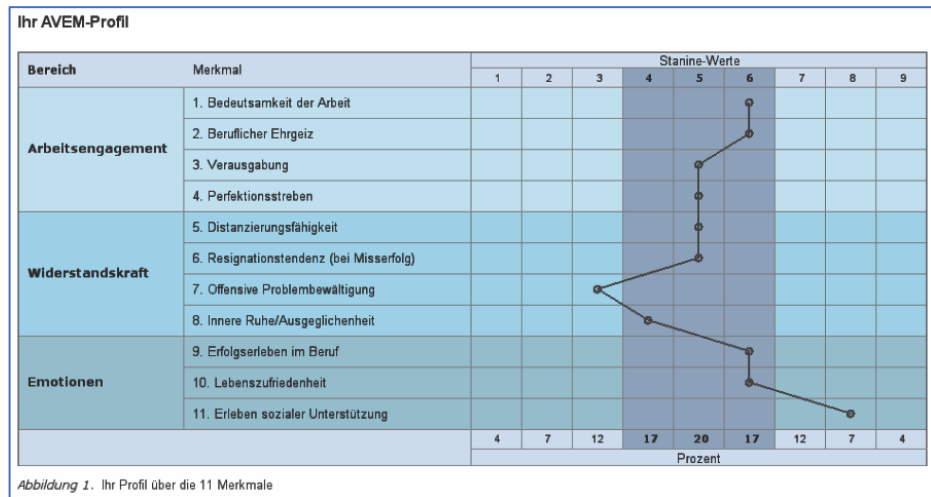
U. Schaarschmidt & A. W. Fischer (2008)

Mit dem [AVEM](#) nehmen Sie Einschätzungen zu Ihrem **Verhalten und Erleben gegenüber der Arbeit** unter Gesundheitsaspekt vor.

Anhand eines Profils von elf Merkmalen können Sie sehen, über welche **Bewältigungsressourcen** Sie verfügen und wo gegebenenfalls Entwicklungsbedarf besteht.

Für Ihr persönliches Profil wird ausgewiesen, wie ähnlich es

vier Bewältigungsmustern gegenüber der Arbeit ist. Diese Muster unterscheiden sich unter Gesundheitsbezug. Während die **Muster G** (Gesundheit) und **S** (Schutz/Schonung) mit guter Gesundheit einhergehen, lassen die **Risikomuster A** (Anstrengung) und **B** (Burnout) Gefährdungen der Gesundheit erkennen.



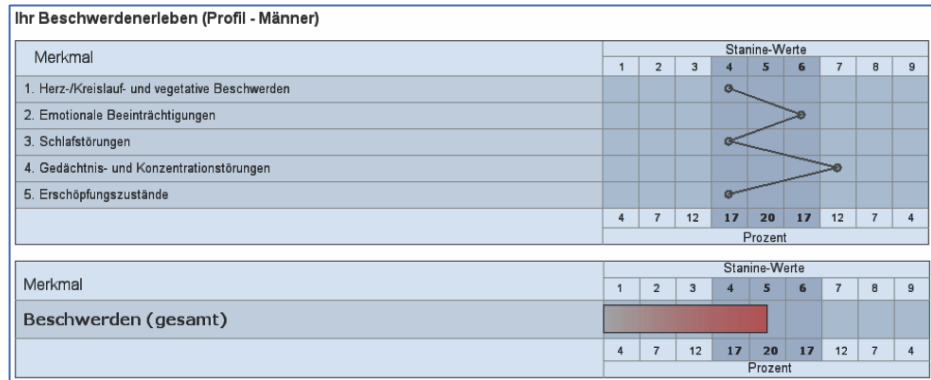
Insbesondere bei ausgeprägter Ähnlichkeit Ihres Profils mit den beiden Risikomustern A oder B sollten Sie genauer über Ursachen und erforderliche Maßnahmen nachdenken. Aber auch im Falle der Muster G und S gilt es sicherzustellen, dass gute Ressourcen langfristig erhalten bleiben.

Das Beschwerdenerleben

Beschwerdenliste (BESL)
U. Schaarschmidt & A. W. Fischer (2008)

Die Beschwerdenliste [BESL](#) erfasst eine Auswahl **gesundheitlicher Beschwerden und Beeinträchtigungen**, die gerade bei erhöhter Belastung durch Arbeit gehäuft auftreten.

Auch hier gibt ein Profil Auskunft, wie Sie mit Ihrem Beschwerdenerleben im Vergleich zu anderen Personen dastehen.



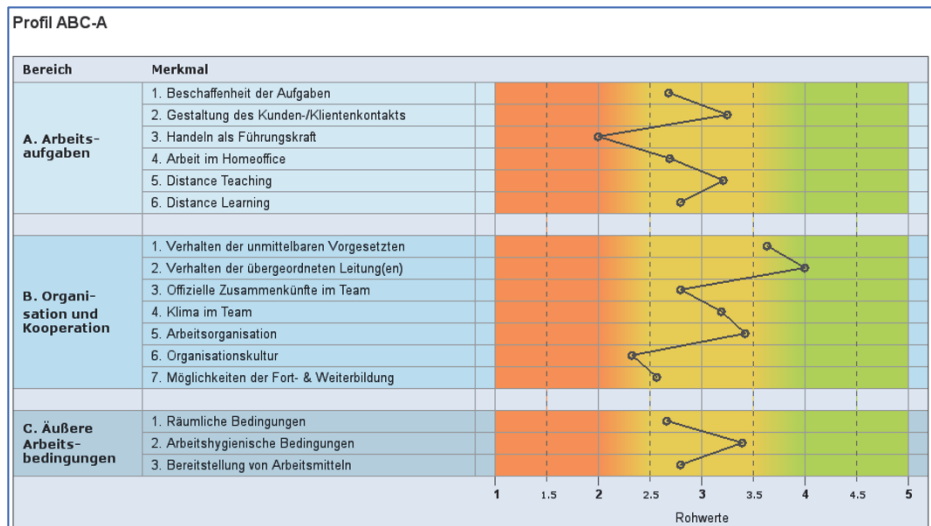
Findet sich ein deutlich erhöhtes Beschwerdenerleben, das mit ausgeprägten Tendenzen zu den Risikomustern einhergeht, ist das ein starker Hinweis, der Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Arbeitsverhältnisse

Arbeits-Bewertungs-Check (ABC-A)
Andreas W. Fischer, Uwe Schaarschmidt & Bianca Ksienzyk-Kreuziger (2019)

Mit dem Arbeitsbewertungscheck [ABC-A](#) erfahren die **Arbeitsverhältnisse** eine umfassende Beurteilung.

Die Aussagen beziehen sich auf verschiedene Seiten Ihrer Tätigkeit und die Arbeitsbedingungen. Während günstige Einschätzungen auf deren gesundheitsförderlichen Charakter als **Resource** verweisen, sind kritische Beurteilungen ein Hinweis auf deren Wirkung als **Belastungsfaktor**.



Die mit ABC-A gewonnenen Erkenntnisse sind als Anregung zu verstehen, über die Wirkung der Arbeit auf die eigene Person nachzudenken und gegebenenfalls auf eine Veränderung hinzuwirken. Das ist vor allem dann erforderlich, wenn sich in den Ergebnissen von AVEM und BESL vermehrt gesundheitliche Risiken bzw. Beeinträchtigungen zeigen.

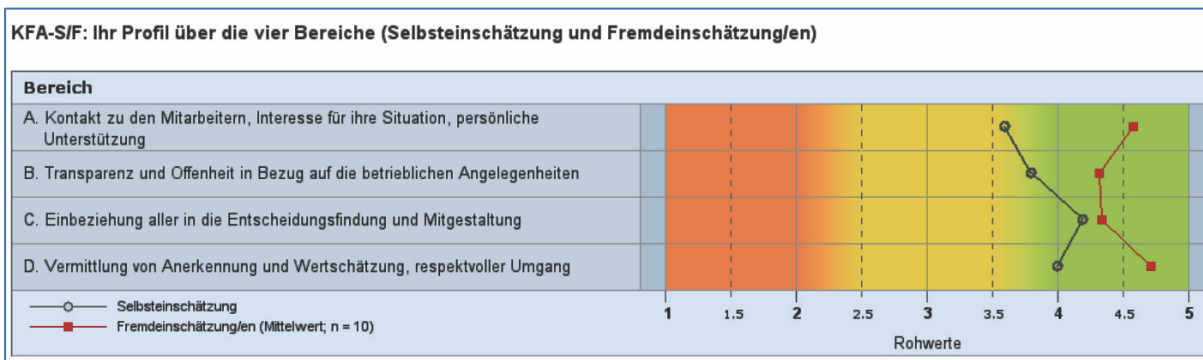
Das Führungsverhalten

Kurzcheck zum Führungsverhalten in der Arbeit (Selbst- und Fremdeinschätzung) (KFA-S/F)

Andreas W. Fischer & Uwe Schaarschmidt (2019)

Der Kurzcheck zum Führungsverhalten [KFA-S/F](#) bietet Leitungskräften die Möglichkeit, ihr **Führungsverhalten** unter dem Aspekt der **Mitarbeiterorientierung** einzuschätzen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

sowie andere Führungskräfte können Fremdeinschätzungen vornehmen und auf diese Weise Feedback geben.



In Profilvergleichen erfolgt die **Gegenüberstellung von Selbst- und Fremdeinschätzungen**. Anhand der Fremdeinschätzungen können die Führungskräfte für sich prüfen, ob sich eine Bestätigung ihres Selbsturteils ergibt oder auch eine Relativierung Ihrer eigenen Einschätzung erforderlich ist. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können die Selbsteinschätzungen der Führungskräfte natürlich nicht einsehen.

Zu guter Letzt: In den Ergebnissen finden Sie neben Ihren Angaben zur Person Ihre **Zugangsdaten** (Login & Code) für die **Erstbefragung** sowie – falls vereinbart – für eine **Zweit-erhebung** (Retest). Sie haben über diese Daten dauerhaft Zugang zu Ihren Ergebnissen und können mit dem Retest

später überprüfen, ob sich Ihre Beanspruchungsverhältnisse verändert haben. Bewahren Sie deshalb Ihre Zugangsdaten gut auf, um diese Möglichkeit nutzen zu können.

Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen in der Arbeit (IEGA-2020)		
Persönliches Ergebnis		
Datum:	10.3.2021	
www.coping-tests.eu	Login: 2485COG	Code: LitdGcm2ER
Angaben zur Person:	Alter: 34 Jahre	Geschlecht: männlich

Sie können den Fragebogen zu einem späteren Zeitpunkt erneut bearbeiten, um zu überprüfen, inwieweit Veränderungen (z. B. als Folge Ihrer Entwicklungsbemühungen) eingetreten sind. Ihr Code für diese Retestung (bei unverändertem Login) lautet **LU8LsHDroA** und ist ab **06.09.2021, 00:00 Uhr**, aktiviert.

Zusammenfassung

IEGA erlaubt Ihnen eine persönliche Standortbestimmung unter Gesundheitsaspekt. Die hier vorwiegend verfolgte ressourcenorientierte Betrachtung bedeutet, nicht die Defizite in den Mittelpunkt zu stellen und sich als Opfer schwieriger Umstände zu sehen, sondern die persönlichen Stärken sowie die Arbeits- und Lebensverhältnisse als Möglichkeiten in den Blick zu nehmen. Sie zu kennen und auszubauen, fördert nicht nur die psychische Widerstandskraft, sondern schafft auch Raum für Weiterentwicklung und neue Lösungen. Das wird nicht immer allein gelingen. Aus diesem Grunde empfehlen wir sehr, den Austausch mit anderen zu suchen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen und auch anzubieten.