

Können Sie mit Stress umgehen?

	Ja	Nein
Regen Sie sich oft wegen Kleinigkeiten auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich abends häufig ausgebrannt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie nicht genügend Zeit zur Ladungssicherung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kämpfen Sie um jede Minute?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihnen der Arbeitstag zu kurz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich von Vorgesetzten unter Druck gesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Angst vor Polizeikontrollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie mit Ihrem Beruf unzufrieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

weniger als 3 Kreuze links

Sie haben keinen Stress oder können mit Stress gut umgehen. Sie sind sich mit Kunden und Chef im Reinen. Durch Ihren vernünftigen Umgang mit Stress sind Sie ein angenehmer Verkehrspartner und haben dadurch sicher schon manchen Unfall vermieden.

3 bis 6 Kreuze links

Sie erkennen Stresssituationen und versuchen damit umzugehen. Versuchen Sie, in Zusammenarbeit mit Vorgesetzten und Kunden die Stresssituationen zu reduzieren. Wenn es Ihnen gelingt, besser mit Stress umzugehen, sind Sie auf der Strasse bedeutend sicherer unterwegs.

mehr als 6 Kreuze links

Sie befinden sich in einer gefährlichen Situation. Da Sie dauernd unter Druck sind, sind Sie eine Gefahr für sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer. Sprechen Sie mit ihrem Chef oder mit Ihren Auftraggebern, es kann so nicht weitergehen.

Sapete destreggiarvi nelle situazioni di stress?

	Sì	No
Vi arrabbiate spesso per delle piccolezze?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alla sera siete spesso spossato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non disponete di tempo a sufficienza per assicurare il carico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lottate costantemente contro il tempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il vostro giorno lavorativo è troppo corto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi sentite messo sotto pressione dai vostri superiori?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avete paura dei controlli di polizia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siete scontenti con la vostra occupazione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meno di 3 crocette a sinistra

Non siete stressato oppure potete gestire le situazioni stressanti senza problema. Andate d'accordo con clienti e superiori. Grazie alla vostra destrezza nei momenti di stress, siete un gradevole utente della strada e con il vostro modo di agire avete sicuramente già evitato diversi incidenti.

Da 3 fino a 6 crocette a sinistra

Sapete riconoscere le situazioni di stress e quindi provate a fare del vostro meglio. Cercate, in collaborazione con i vostri superiori e con i vostri clienti,

Comment affrontez-vous le stress?

	oui	non
Vous énervez-vous souvent pour des détails?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous sentez-vous souvent épuisé le soir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manquez-vous de temps pour assurer le chargement?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Devez-vous vous battre pour chaque minute?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La journée de travail vous paraît-elle trop courte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous sentez-vous mis sous pression par vos supérieurs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redoutez-vous les contrôles de police?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manquez-vous d'enthousiasme en exerçant votre profession?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moins de 3 croix dans la colonne de gauche

Vous n'êtes pas stressé ou vous savez faire face au stress. Vous êtes en bons termes avec vos clients et votre chef. Votre attitude raisonnable face au stress fait de vous un partenaire agréable sur la route, ce qui vous a sans doute déjà permis d'éviter bien des accidents.

De 3 à 6 croix dans la colonne de gauche

Vous identifiez les situations de stress et vous vous efforcez de les maîtriser. Essayez de réduire le stress, d'entente avec vos supérieurs et vos clients. Si vous parvenez à maîtriser mieux le stress, la sécurité routière en sera notablement améliorée.

Plus de 6 croix dans la colonne de gauche

Vous vous trouvez dans une situation dangereuse. Comme vous êtes constamment sous pression, vous représentez un danger pour vous-même et pour les autres usagers de la route. Parlez-en avec votre chef ou avec vos mandants ; cela ne peut pas continuer comme ça.

