

**Original Article**

---

# Gesundheitsförderung durch Stress- und Burnout-Prophylaxe mit ätherischen Ölen für alle Berufsgruppen im Wiener Otto-Wagner-Spital

Wolfgang Steflitsch<sup>a</sup> Doris Steiner<sup>a</sup> Wilfried Peinhaupt<sup>a</sup>  
Beate Riedler<sup>b</sup> Michael Smuc<sup>c</sup> Gabrielle Diewald<sup>d</sup>

<sup>a</sup>2. Interne Lungenabteilung, Otto Wagner Spital, Wien, Österreich; <sup>b</sup>Tulln an der Donau, Österreich; <sup>c</sup>Zentrum für Kognition, Information und Management, Donau-Universität, Krems, Österreich; <sup>d</sup>Qualitätsmanagement, Stabstelle Gesundheitsförderung, Otto Wagner Spital, Wien, Österreich

---

Dr. Wolfgang Steflitsch  
2. Interne Lungenabteilung  
Otto-Wagner-Spital  
Sanatoriumstraße 2, 1140 Wien, Österreich  
wolfgang.steflitsch@chello.at

**KARGER**

**Appendix I. Fragebogen zum Befragungszeitpunkt 1 (ZP1) und 2 (ZP2)**

FB Nr.		trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	weder noch	trifft nicht zu	trifft überhaupt nicht zu
SK1	Sind Sie tagsüber oft müde und erschöpft, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten?	⑤	④	③	②	①
SM1	Haben Sie Probleme, abends oder am Wochenende abzuschalten?	⑤	④	③	②	①
SK2	Sind Sie anfällig für Infektionen wie eine Grippe und Erkältungen?	⑤	④	③	②	①
SM2	Trinken Sie mehr Alkohol als früher, um abzuschalten?	⑤	④	③	②	①
SK3	Können Sie schlecht einschlafen und/oder wachen nachts häufiger auf?	⑤	④	③	②	①
SM3	Können Sie sich schlecht konzentrieren und verlieren häufig bei Gesprächen den Faden.	⑤	④	③	②	①
SM4	Fühlen Sie sich, mehr als früher, im Job überfordert und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?	⑤	④	③	②	①
SM5	Reagieren Sie gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht so läuft, wie geplant?	⑤	④	③	②	①
SK4	Leiden Sie häufiger als früher unter Kopfschmerzen, einem nervösen Magen oder Herzklopfen?	⑤	④	③	②	①
SM6	Fühlen Sie sich öfters in Situationen des Alltags ohnmächtig/ oder ausgeliefert?	⑤	④	③	②	①
SM7	Nerven Sie die Fliege an der Wand oder ein klingelndes Telefon mehr als früher?	⑤	④	③	②	①
SS1	Ziehen Sie sich von Freunden zurück und meiden gesellige Treffen?	⑤	④	③	②	①
SM8	Fühlen Sie sich ausgelaugt und ausgebrannt und haben das Gefühl, allem nicht mehr gewachsen zu sein?	⑤	④	③	②	①
SM9	Ertappen Sie sich oft bei aggressiven Gedanken und Vorstellungen, die sich gegen andere richten?	⑤	④	③	②	①
SM10	Haben Sie Angst, die Kontrolle über sich oder Ihr Verhalten zu verlieren?	⑤	④	③	②	①
SM11	Können Sie sich nicht mehr entspannen, sondern stehen ständig unter Strom?	⑤	④	③	②	①
SS2	Vernachlässigen Sie schon längere Zeit Ihre Freunde und/oder Ihre Hobbys?	⑤	④	③	②	①
SS3	Behalten Sie Ihre Sorgen lieber für sich, als mit anderen darüber zu sprechen?	⑤	④	③	②	①
SS4	Äußern sich Freunde oder Ihr Partner besorgt um Ihre Gesundheit?	⑤	④	③	②	①
SM12	Brechen Sie leicht in Tränen aus oder fühlen sich schnell gekränkt?	⑤	④	③	②	①
SK5	Greifen Sie oft zu Süßigkeiten und Fast Food?	⑤	④	③	②	①
SK6	Trinken Sie am Tag mehr als drei Tassen Kaffee?	⑤	④	③	②	①
SK7	Rauchen Sie wesentlich mehr wie früher?	⑤	④	③	②	①
SK8	Greifen Sie zu Beruhigungs-/ Schlafmitteln oder Psychopharmaka?	⑤	④	③	②	①
SM13	Tun Sie sich momentan schwer, Entscheidungen zu treffen?	⑤	④	③	②	①
SM14	Haben Sie Angst vor der Zukunft?	⑤	④	③	②	①
SM15	Sehen Sie sich als Versager, der nicht mit seinem Leben klarkommt?	⑤	④	③	②	①

Item SK 1-8 = Körperlich bedingte Beeinträchtigungen durch Stress

Item SM 1-15 = Mentale und/oder psychisch bedingte Beeinträchtigungen durch Stress

Item SS 1-4 = Sozial bedingte Beeinträchtigungen durch Stress