

Stress erkennen - gezielt handeln!



In einer Arbeitswelt, die von zunehmendem Tempo, komplexen Anforderungen und wachsendem Druck geprägt ist, braucht es mehr als vage Vermutungen. Es braucht klare Erkenntnisse, wo beruflicher und persönlicher Stress entsteht - und wie man ihm wirksam begegnet. Genau hier setzt die MOA®-Stressanalyse an.

Die MOA®-Stressanalyse

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT. PRÄZISE. VERTRAULICH.

Die Meaningful Occupation Assessment (MOA®) ist ein webgestütztes Diagnoseinstrument zur Früherkennung individueller Stressbelastung. Es basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Arbeitspsychologie und Psychotherapie und beruht auf einem ganzheitlichen Menschenbild (bio-psycho-soziales Modell). Das MOA-Testverfahren ist beim Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) gelistet und wurde vom Institut für Psychologie der Universität Klagenfurt positiv bewertet.

„Ein für die Arbeitswelt relevantes Testverfahren mit bisher vernachlässigten Dimensionen wie Sinnggebung – mit hoher psychometrischer Qualität.“
– Univ.-Prof. Dr. S. Andreas

ABLAUF DER ANALYSE – SCHRITT FÜR SCHRITT

Vorgespräch & Zugang

- In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie alle Informationen und den Zugangscode für die Durchführung.
- Online-Test (ca. 40 Minuten)
- Sie absolvieren den MOA®-Test bequem online – von jedem Ort aus, ohne besondere Voraussetzungen.
- Auswertung & Report
- Die Ergebnisse werden in einem übersichtlichen Ampelbericht aufbereitet – klar, strukturiert, wissenschaftlich valide.



Was zeigt die MOA®-Analyse?

Die MOA®-Analyse identifiziert:

- berufliche Belastungen
- stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster
- individuell erzeugten ("Marke Eigenbau") Stress
- Mangel an Sinn- und Motivationsquellen
- Ressourcen zur Stabilität und Selbstregulation (Salutogenese)

Sie beantwortet damit zentrale Fragen:

- Wie sinnvoll erlebe ich meine Arbeit?
- Wie groß ist meine tatsächliche Belastung?
- Welche inneren Muster fördern Stress?
- Was hält mich gesund – trotz hoher Anforderungen?

Nutzen für Einzelpersonen

- Klarheit statt Vermutung: Wo liegt die eigentliche Ursache für chronischen Stress?
- Individuelle Prävention: Frühzeitig gegensteuern – bevor Erschöpfung oder Burnout eintreten.
- Konkrete Ansätze: Persönlich abgestimmte Maßnahmen zur Entlastung und Stabilisierung.
- Stärkung der Selbstwirksamkeit: Eigenverantwortung und Handlungskompetenz werden gefördert.

Nutzen für Unternehmen

- Frühzeitiges Erkennen von Belastungsquellen auf Mitarbeiter-, Team- oder Organisationsebene.
- Verhinderung von Ausfällen durch gezielte Prävention und passgenaue Entwicklungsmaßnahmen.
- Nachhaltige Mitarbeiterbindung durch gelebte Gesundheitskultur.
- Konkrete Empfehlungen für Führung, Teamkultur und strukturelle Verbesserungen.

Mit der MOA®-Business-Analyse sind zudem Abteilungs- und Unternehmensauswertungen möglich – fundiert, differenziert, umsetzungsorientiert.

Ihr Gewinn auf einen Blick

- ✓ Valide Stress- & Burnout-Prävention
- ✓ Individuell ableitbare Maßnahmen zur Entlastung
- ✓ Förderung von Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit
- ✓ Präzise Handlungsempfehlungen auf allen Ebenen
- ✓ Ein kompetenter Partner an Ihrer Seite – vertraulich & erfahren

Unser Angebot

- Durchführung einer wissenschaftlich fundierten Stressanalyse
- Persönlicher Zugang zum Online-Testverfahren
- Detaillierter, verständlicher Ergebnisreport
- Individuelles Auswertungsgespräch
- Empfehlungen für konkrete Maßnahmen
- Optional: begleitendes Coaching zur nachhaltigen Veränderung
- Analyse auf Einzel-, Team- oder Unternehmensebene

Klarheit ist der erste Schritt zur Veränderung.

Als einer der wenigen zertifizierten MOA®-Experten in Deutschland bieten wir Ihnen ein Analyseinstrument, das über Symptome hinausgeht – und die wahren Ursachen aufdeckt. Für mehr Gesundheit. Mehr Wirksamkeit. Mehr Lebensqualität.

 **Jetzt Termin für das Vorgespräch vereinbaren.**