

## Fragebogen zur subjektiven Arbeitsqualität bei Selbständigen

Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl - seien Sie ehrlich mit sich selbst, sie verdienen es! Kreuzen Sie die Punkteanzahl rechts an und addieren Sie zuletzt!

Trifft fast nie zu = 1  
Trifft selten zu = 2  
Trifft manchmal zu = 3  
Trifft häufig zu = 4  
Trifft fast die ganze Zeit zu = 5

1. Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.....1 2 3 4 5
2. Meine Arbeit geht auch in der Freizeit weiter und schränkt diese deutlich ein.....1 2 3 4 5
3. Auf meinen Schultern lastet zu viel.....1 2 3 4 5
4. Ich leide an chronischer Müdigkeit / Erschöpfung.....1 2 3 4 5
5. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.....1 2 3 4 5
6. Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.....1 2 3 4 5
7. Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter bzw. Kunden gekümmert – heute interessieren sie mich nicht.....1 2 3 4 5
8. Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden bzw. Mitarbeiter.....1 2 3 4 5
9. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.....1 2 3 4 5
10. Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.....1 2 3 4 5
11. Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.....1 2 3 4 5
12. Ich arbeite größtenteils allein, obwohl ich manches abgeben könnte.....1 2 3 4 5
13. Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.....1 2 3 4 5
14. Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen.....1 2 3 4 5
15. Ich schlafe schlecht, oft vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode(z.B. Wochenbeginn).....1 2 3 4 5
16. Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.....1 2 3 4 5
17. Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.....1 2 3 4 5
18. Ich habe zu wenig Schlaf, Freizeit oder Urlaub.....1 2 3 4 5
19. Ich habe das Gefühl, ich muss alles selber machen.....1 2 3 4 5
20. Wenn ich etwas an meine Kooperationspartner abgebe, bzw. weitergebe, kommt nichts zurück oder es wird mangelhaft ausgeführt.....1 2 3 4 5

21. Ich muss auf die Zahlungen meiner Kunden länger warten als früher und ich kann das Geld nicht einfordern.....1 2 3 4 5

Summe.....Punkte

Achtung: dieser Fragebogen ist eine Momentaufnahme. Er hilft Ihnen nicht nur Ihre Arbeitsbelastung einzustufen, sondern er zeigt Ihnen auch in welchen Bereichen zunächst Veränderungen sinnvoll wären. Machen Sie den Fragebogen nicht nur ein einziges Mal, sondern jeden Monat, um ihre eigenen Veränderungsprozess zu überprüfen.

### **Auswertung:**

Bis 42 Punkte und keine Frage mit 5 beantwortet:

Alles läuft gut, die Arbeit ist erfüllend und flüssig. Wenn Probleme auftauchen, dann werden diese wahrscheinlich aus anderen Lebensbereichen oder Gesundheitsproblemen kommen und nicht aus dem Arbeitsbereich.

Bis 42 Punkte und / oder max. zwei Fragen mit 5 beantwortet:

Geringes Burn-Out Risiko. Sie sind im Fluss Ihrer Arbeit. Aber achten Sie auf die Problembereiche und verändern Sie dort etwas.

43 - 75 Punkte und /oder drei bis fünf Fragen mit 5:

Achtung: beginnende Burn-Out Situation. Verändern Sie zuerst kurzfristig ihre Arbeitsbelastung und überprüfen Sie in zwei Monat nochmals die Arbeitsbeanspruchung mit diesem Fragebogen. Wahrscheinlich ist es sinnvoll zunächst auf Erholungsphasen zu achten!

Über 75 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit fünf:

Es ist dringend Zeit, etwas zu tun- suchen Sie einen Arzt oder Therapeuten, dem Sie ihre psychische Probleme anvertrauen können auf und berichten Sie ihm darüber.