

## Fragebogen zur Arbeitsbeanspruchung von Angestellten

Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl - seien Sie ehrlich mit sich selbst, sie verdienen es! Bewerten Sie, wie oft in den letzten 4 Wochen etwas auftrat. 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 Arbeitsbereich.....1 2 3 4 5
2. Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.....1 2 3 4 5
3. Wie in meinem Unternehmen mit Menschen umgegangen wird, kann ich nicht gutheißen..1 2 3 4 5
4. Ich fühle mich überfordert durch die Anforderungen in der Arbeit.....1 2 3 4 5
5. Ich leide an chronischer Müdigkeit.....1 2 3 4 5
6. Direkter Kontakt mit Menschen, beruflich oder privat belastet mich.....1 2 3 4 5
7. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.....1 2 3 4 5
8. Ich mache mehr Fehler als früher und muss mich dann sehr anstrengen, dies wieder gut zu machen.....1 2 3 4 5
9. Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.....1 2 3 4 5
10. Die Anliegen und Probleme meiner Mitarbeiter bzw. Kunden berühren mich persönlich deutlich weniger als früher.....1 2 3 4 5
11. Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden oder Mitarbeiter.....1 2 3 4 5
12. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.....1 2 3 4 5
13. Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.....1 2 3 4 5
14. Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.....1 2 3 4 5
15. Auf meine Kollegen und Mitarbeiter kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche allein.....1 2 3 4 5
16. Wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme, fühle ich mich emotional ausgehöhlt.....1 2 3 4 5
17. In Arbeitspausen kann ich nicht abschalten.....1 2 3 4 5
18. Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten bzw. Schmerzen.....1 2 3 4 5
19. Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitswoche.....1 2 3 4 5

20. Ich fühle mich frustriert bei der Arbeit.....1 2 3 4 5
21. Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften treffen auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.....1 2 3 4 5
22. Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reißen.....1 2 3 4 5
23. Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen, von Firma und Kollegen.....1 2 3 4 5
24. Ich fühle mich unfähig, meine Arbeit richtig zu machen.....1 2 3 4 5
25. Meine Werte und das, was mir wichtig war, zählen bei meiner Arbeit nicht.....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 50 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 50 Punkte und 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.

51 - 83 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 84 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit fünf:

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