

Human-Experts

Coaching, Consulting & Coffee



Human-Experts-Hamsterrad-Fragebogen

Fragebogen zur Erfassung von Gefühlen bezügl. Arbeit & Leben

Der Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann. Geben Sie an, wie sehr jede Aussage auf Sie persönlich zutrifft. Wählen Sie eine Zahl zwischen 1 und 7, die Ihre Meinung am besten ausdrückt. Lassen Sie keine Aussage aus.

- 1 = völlig unzutreffend
- 2 = weitgehend unzutreffend
- 3 = eher unzutreffend
- 4 = weder noch bzw. weiß nicht
- 5 = eher zutreffend
- 6 = weitgehend zutreffend
- 7 = völlig zutreffend

NAME: _____

Frage	1	2	3	4	5	6	7
1. Ich habe zu meiner Arbeit oft keine rechte Lust.							
2. Im Umgang mit den meisten anderen bleibe ich lieber auf Distanz.							
3. Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit.							
4. Auf meine Arbeit bin ich oft stolz.							

Frage	1	2	3	4	5	6	7
5. Ich kann mich nur noch für wenig richtig begeistern.							
6. Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“.							
7. Ich bin erst mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.							
8. Ich habe nicht selten das Gefühl innerer Leere.							
9. Ich reagiere schon mal gereizt, auch wenn der Anlass nicht wichtig war.							
10. Wenn ich arbeiten muss, graule ich mich oft schon eine Weile vorher.							
11. Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.							
12. Viele Leute, die ich näher kenne, sind mir ziemlich gleichgültig.							
13. Ich finde es oft schwierig, nach der Arbeit abzuschalten.							
14. Ich fühle mich manchmal mutlos.							
15. Über Enttäuschungen komme ich schwerer hinweg als andere.							
16. Viel von meinem Stress rührt von den Ansprüchen an mich selbst her.							
17. Manchmal fühle ich mich wie in der Falle, ich kann weder vor noch zurück.							
18. Mit meinen Arbeitsleistungen bin ich zufrieden.							
19. Emotionale Belastungen stehe ich gut durch.							
20. Ich empfinde gelegentlich starken Widerwillen gegen meine Arbeit.							
21. Manchmal denke ich, dass ich gar nicht mehr richtig lebendig bin.							
22. Ich fahre leicht aus der Haut, wenn etwas nicht so geht wie ich es mir vorgestellt habe.							
23. Die höchsten Anforderungen stelle ich an mich selbst.							
24. Es ist mir meistens lieber, wenn ich im Kontakt mit Menschen unpersönlich bleiben kann.							
25. Ich neige dazu, Dinge schwer zu nehmen.							
26. Ich brauche oft Kraft, um meinen inneren Widerstand gegen die Arbeit zu überwinden.							
27. Ich fühle mich erschöpft und kraftlos.							
28. Ich nehme oft Probleme aus meiner Arbeit mit in die Freizeit.							
29. Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus.							
30. Die Sorgen anderer nehme ich nicht mehr so wichtig.							
31. Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurechtkommen soll.							
32. Manchmal genügen Kleinigkeiten, um mir den ganzen Tag zu verderben.							
33. Ich habe manchmal ein Gefühl von Abgestorbensein.							
34. Mit meinen Leistungen kann ich mich sehen lassen.							
35. Abends grübele ich oft über Dinge nach, die ich tagsüber erlebt habe.							
36. Oft habe ich meine Arbeit gründlich satt.							
37. An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet.							
38. Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.							
39. Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.							
40. Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.							

Auswertung der Ergebnisse für Name:**Datum:**

Der Fragebogen, den Sie ausgefüllt haben, liefert Ihnen einen Punktwert für 10 verschiedene Merkmale. Mailen Sie mir diese Seite ausgefüllt zurück.

	Punkte
<p>1. (EE) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 6, 11, 27, 37, 38. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein</p>	
<p>2. (LUZ) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 4, 18, 34. Ziehen Sie die Summe von 24 ab. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	
<p>3. (DIST) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 2, 12, 24, 30. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	
<p>4. (DEP). Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 15 und 25, addieren Sie die Zahl 8 und ziehen Sie Ihre Bewertung zu Nr. 19 ab. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	
<p>5. (HIL) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 3, 14, 17, 31, 40. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	
<p>6. (INLE) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 5, 8, 21, 33. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	
<p>7. (UBDR) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 1, 10, 20, 26, 36. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	
<p>8. (SPA) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 13, 28, 35. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	
<p>9. (SUF) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 7, 16, 23, 29, 39. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	
<p>10. (AGG) Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 9, 22, 32. Tragen Sie das Ergebnis unter „Punkte“ ein.</p>	

Mailen (es reicht ein Handy-Foto) oder faxen Sie mir gern diese Seite zu. Ich werte sie dann für Sie aus und schicke das Ergebnis Ihnen dann zurück. Kostenfrei.

Dipl.-Psych. Joerg.Schumann@human-experts.de

Tel. 040 22 69 1234

Fax: 040 55 56 6405