

Selbstcheck: Erholungsbedürftigkeit nach der Arbeit

Im Folgenden findest Du Aussagen über die Zeit nach Deiner Arbeit. Kreuze bitte an, wie Du Dich in den letzten drei bis vier Wochen **überwiegend** nach Feierabend gefühlt hast.

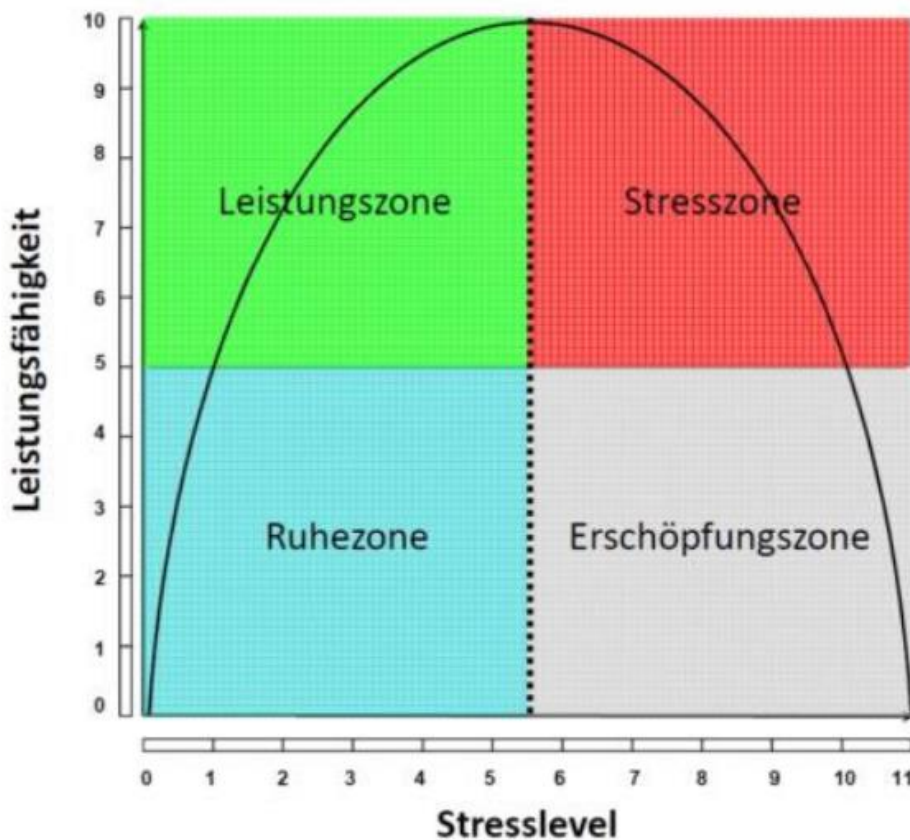
	Ja	Nein
1. Es fällt mir schwer, am Ende eines Arbeitstages abzuschalten.		
2. Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich total kaputt.		
3. Meine Arbeit führt dazu, dass ich am Ende eines Arbeitstages ziemlich erschöpft bin.		
4. Nach dem Abendessen fühle ich mich noch recht fit.		
5. Ich komme erst am 2. arbeitsfreien Tag zur Ruhe.		
6. Es fällt mir schwer, mich in den Stunden nach Feierabend zu konzentrieren.		
7. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, fällt es mir schwer, mich auf andere einzulassen.		
8. Ich brauche mehr als eine Stunde, um mich nach Feierabend wieder völlig zu regenerieren.		
9. Wenn ich vom Arbeiten nach Hause komme, will ich einige Zeit in Ruhe gelassen werden		
10. Ich bin nach einem Arbeitstag so abgekämpft, dass ich es einfach nicht mehr schaffe, andere Dinge zu erledigen.		
11. Meine Müdigkeit hindert mich daran, meine Arbeit am Ende eines Arbeitstages so gut zu erledigen, wie ich das gewohnt bin.		

Meine aktuelle Leistungsfähigkeit, verglichen mit meiner besten, je erreichten Leistungsfähigkeit ist...

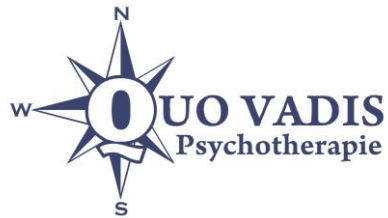
Leistungs- unfähig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Beste Leistung
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------------

Auswertung Deiner Antworten

1. Auswertung Fragebogen: Für alle Fragen, mit Ausnahme der Frage 4, gibt es bei einer „ja“-Antwort einen Punkt. Bei Frage 4 gibt es für eine „nein“-Antwort einen Punkt. So ergibt sich eine maximale Punktzahl von 11 Punkten. Wer 6 oder mehr Punkte hat, sollte ernsthaft über Maßnahmen zur Reduktion von Stress nachdenken.
2. Trage die Punktzahl aus dem Fragebogen auf der (waagerechten) x-Achse der Stress/Leistungskurve ein.
3. Trage die Punktzahl aus der Skala über die Einschätzung Deiner Leistungsfähigkeit auf der (senkrechten) y-Achse ein.
4. Der Schnittpunkt der beiden Werte zeigt Dir, in welcher Zone Du Dich wahrscheinlich derzeit befindest.



Dieser Test kann Dir bei der Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung bezüglich Deiner derzeitigen Leistungsfähigkeit und Deines Stresslevels helfen.



Dein Ergebnis befindet sich in einer dieser vier Zonen:

Ruhezone:

Möglicherweise hast Du noch Reserven, die Du aktivieren kannst. Versuche mal, wie es ist, wenn Du jetzt Gas gibst.

Leistungszone:

Deine Leistungsfähigkeit ist hoch *und* Du hast noch Reserven. Das ist super! Bleib in diesem Bereich. Das ist ein optimaler Zustand. Auch wenn Du noch Gas geben kannst, tu es nur, wenn es nötig ist und nur für begrenzte Zeit. Ein kritischer Punkt ist der, wenn die Punktzahl für Deine Erholungsbedürftigkeit nach der Arbeit bei 6 oder darüber liegt.

Stresszone:

Deine Leistungsfähigkeit ist zwar hoch, aber Deine Reserven sind aufgebraucht. Je mehr Du Dich anstrengst, umso eher gefährdest Du Deine Leistungsfähigkeit. Jetzt solltest Du unbedingt Deine Speicher wieder auffüllen! Wenn Dir nicht klar ist, wie Du das bewerkstelligen sollst, kontaktiere mich für eine Sitzung zum Thema Burnout-Vorsorge!

Erschöpfungszone:

Du schätzt Dich als erschöpft ein und Deine Leistungsfähigkeit liegt unter 50%. Dein Zustand gibt Anlass zur Besorgnis und generiert möglicherweise Risiken für Deine Gesundheit und Karriere. Um das genauer abzuklären, solltest Du eine therapeutische Sitzung buchen.

Ich bin für Dich da! Rufe mich einfach an! 0 15 75 / 249 11 42

Dagmar Maria Gill