

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und nehmen Sie sich bewusst Zeit, um die eigene Bestandsaufnahme durchzuführen!

Gehen Sie in zwei Schritten vor!

a) Lesen Sie die beschriebenen Belastungsfaktoren und reflektieren Sie, inwieweit diese für Sie zutreffen!

b) Entscheiden Sie dann, ob Sie aus der Situation so wie sie ist einen Handlungsbedarf ableiten oder ob die Situation so wie sie ist bleiben kann!

c) Entwickeln Sie wenn möglich erste Ideen, wie es ihnen gelingen kann, die Belastungsfaktoren zu reduzieren!

Reflexion meiner Belastungsfaktoren	Ja	Nein
Ich bin auch nach Arbeitsende per Handy erreichbar		
Ich rufe auch im Urlaub berufliche E-Mails oder Telefonnachrichten ab		
Ich beschäftige mich abends/am Wochenende/in meiner Freizeit mit meinem Beruf		
Ich habe nur wenige private Treffen mit Freunden bzw. Bekannten		
Ich bin unzufrieden mit der Anzahl und Intensität meiner Freundschaften		
Es gibt es in meinem Bekanntenkreis und in meinem beruflichen Beziehungsnetz viele Personen, mit denen ich eigentlich keine Begegnung wünsche		
Ich lebe in einer mich nicht erfüllenden Partnerschaft		
Ich arbeite oft auch an Tagen, an denen ich leicht erkrankt bin		
Ich betreibe zu wenig intensiv Hobbies, die mich wirklich „ausfüllen“		
Es gibt derzeit Menschen, mit denen ich gern häufiger zusammen wäre, komme aber nicht dazu		
Es kommt häufig vor, dass ich nach meinen Freizeitaktivitäten müde, dumpf, gereizt und ausgelaugt bin		
Ich bin abends nach der Arbeit oft sehr angespannt bzw. sehr müde		
Ich bin im Vergleich zu vor fünf Jahren sehr anfällig für Erkältungen		
Ich springe häufig kurzfristig ein, wenn Mitarbeiter ausfallen		
Ich habe häufig Auseinandersetzungen mit meinem Lebenspartner		
Meine Familie/Bezugsgruppe kritisiert meine Tätigkeit bzw. meinen Arbeitseinsatz häufig		

Reflexion meiner Belastungsfaktoren	Ja	Nein
Ich leiste durchschnittlich bis 40/bis 55/über 55 Arbeitsstunden pro Woche		
Ich habe in den letzten Jahren meinen Urlaub nicht vollständig wahrgenommen		
Ich habe neben meinem Beruf eine Fülle von Verpflichtungen, die mir über den Kopf wachsen		
Wenn ich es mir recht überlege, dann hole ich mir oft nicht die Hilfe und Unterstützung, die ich eigentlich benötige		
Es gibt zu viele Situationen (beruflich/privat), bei denen ich seelisch zu kurz komme		
Ich lasse mich zu häufig von anderen Personen in Anspruch nehmen, obwohl ich dies nicht wirklich möchte.		
Es gibt in meinem Leben viele Dinge (Gedanken, Wünsche, Pläne, Handlungen), die „unerledigt“ sind		
Es kommt häufig vor, dass mich Personen und Situationen zuverlässig in Rage bringen		
Es gibt gegenwärtig viele Tätigkeiten, die mir ausgesprochen lästig sind		
Wenn ich es mir recht überlege, dann gebe ich viel zu viel Geld für Dinge aus, die mir eigentlich nicht wichtig sind		
Eigentlich arbeite ich zu viel und erhole mich zu wenig		
Nach informellen Begegnungen fühle ich mich oft abgespannt, unangenehm erregt und müde		
Es gibt einige Tätigkeiten in meinem Leben, mit denen ich zu viel Zeit verbringe (z.B. Autofahren, Fernsehen, Putzen)		
Ich spüre (beruflich/privat) einen ständigen Änderungsdruck, dem ich eigentlich nicht länger gehorchen möchte		
Ich erlebe mich schwerfällig und beruflich/privat änderungsabgeneigt, obwohl es notwendig wäre, Dinge in Bewegung zu bringen		
In meinem Büro fühle ich mich nicht richtig wohl		
In manchen Bereichen meiner Wohnung fühle ich mich nicht wirklich wohl. Es fehlen mir Bereiche, in denen ich mich gut regenerieren kann		
Ich habe das Gefühl, dass sich bei mir Spannungen zu sehr anstauen, von denen ich mich nicht richtig entlasten kann		
Ich beherrsche wichtige EDV-Programme nicht ausreichend, so dass ich wenig effizient arbeite		