

# Arbeitszufriedenheit, Zufriedenheit und Burnout-Prävention

1 = stimmt nicht / 5 = stimmt / Red. J. Hartmann 2013/23

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Ich schlafe gut   | 1 2 3 4 5 |
| 2. Häufig reagiere ich geduldig                            | 1 2 3 4 5 |
| 3. Auf Arbeit mache ich weniger Fehler als sonst           | 1 2 3 4 5 |
| 4. Ich kann in meinem Leben manches selber bestimmen       | 1 2 3 4 5 |
| 5. Ich fühle mich in der Regel frisch und wach (präsent)   | 1 2 3 4 5 |
| 6. Meine Arbeit entspricht meinen Eignungen und Neigungen  | 1 2 3 4 5 |
| 7. Das Interesse an meiner Arbeit wird eher noch grösser   | 1 2 3 4 5 |
| 8. Es fällt mir Abends leicht abzuschalten                 | 1 2 3 4 5 |
| 9. Ich bin deutlich weniger krank als früher               | 1 2 3 4 5 |
| 10. Ich fühle mich entspannt und gelassen                  | 1 2 3 4 5 |
| 11. Ich pflege meine Hobbys                                | 1 2 3 4 5 |
| 12. Ich habe eine gute Beziehung zu mir selber             | 1 2 3 4 5 |
| 13. Ich fühle mich in der Regel gut ausgeruht              | 1 2 3 4 5 |
| 14. Ich bekomme Anerkennung für das, was ich leiste        | 1 2 3 4 5 |
| 15. Ich habe selten Kopfschmerzen                          | 1 2 3 4 5 |
| 16. Ich komme meistens zufrieden nach Hause                | 1 2 3 4 5 |
| 17. Ich pflege meine sozialen Kontakte                     | 1 2 3 4 5 |
| 18. Mein Appetit ist in Ordnung                            | 1 2 3 4 5 |
| 19. Ich bin angemessen herausgefordert                     | 1 2 3 4 5 |
| 20. Ich bin oftmals fröhlich und unternehmungslustig       | 1 2 3 4 5 |
| 21. Meine Arbeitsmotivation ist sehr intakt                | 1 2 3 4 5 |
| 22. Die Anliegen meiner Mitmenschen berühren mich klar     | 1 2 3 4 5 |
| 23. Oft erachte ich meine Arbeit als sinnvoll              | 1 2 3 4 5 |
| 24. Ich kann mich für längere Zeit auf etwas konzentrieren | 1 2 3 4 5 |
| 25. Mein Leben ist reich und abwechslungsreich             | 1 2 3 4 5 |