

Fragen zum aktuellen persönlichen Zustand

frei nach Dr. Günther Possnigg / modifiziert und redigiert J. Hartmann, Frauenfeld 2013/14/18/23
Clenia-Team Frauenfeld am 15. März 2023

**Bitte beantworten Sie nach Ihrem
ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem
Gefühl - seien Sie ehrlich mit sich selbst,
Sie verdienen es! Tragen Sie die
Punkteanzahl in der Spalte rechts ein
und addieren Sie zuletzt!**
(Das Ergebnis bleibt bei Ihnen)

stimmt
nicht stimmt
eher
nicht stimmt
ziemlich stimmt
genau

- | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Ich habe allgemein wenig Stress in meinem Leben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Durch meine Arbeit muss ich selten auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Auf meinen Schultern lasten gut bewältigbare Herausforderungen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ich leide kaum an chronischer Müdigkeit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Das Interesse an meiner Arbeit ist intakt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ich bin mit Kopf, Herz und Hand bei der Arbeit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ich bin stets neugierig auf die Themen meiner KlientInnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ich mache kaum zynische Bemerkungen über meine KlientInnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, dann fühle ich mich angeregt und motiviert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Auf meine Arbeitssituation kann ich Einfluss nehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Ich bekomme angemessen Anerkennung für das was ich leiste. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

12. Auf meine MitarbeiterInnen kann ich mich verlassen, wir arbeiten gut zusammen.	1	2	3	4	5
13. Durch meine Arbeit bin ich emotional erfüllt.	1	2	3	4	5
14. Ich bin selten krank, bin wenig anfällig für körperliche Beschwerden.	1	2	3	4	5
15. Ich schlafe gut, auch vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode (z.B. nach den Ferien).	1	2	3	4	5
16. Ich fühle mich zufrieden in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
17. Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: ruhig, zuversichtlich, geduldig, gelassen.	1	2	3	4	5
18. Meine eigenen körperlichen Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Schlaf etc.) haben ihren festen Platz.	1	2	3	4	5
19. Ich habe das Gefühl, ich werde stets unterstützt.	1	2	3	4	5
20. Meine KollegInnen geben mir offen Feedbacks, auch kritische.	1	2	3	4	5
21. Der Wert meiner Arbeit wird explizit wahrgenommen.	1	2	3	4	5

Ihr Fazit? Schlussfolgerungen? Gedanken?

.....

.....

.....

.....