Jürg Hartmann
Beratung, Coaching & Supervision
Wellenbergstr. 39
Tel. 052 720 10 42

praxis.hartmann@bluewin.ch
www.hartmann-coaching.ch

8500 Frauenfeld, 11. August 2012

Ein aktueller Befindlichkeits-Check

Quelle: Thomas Bergner „Burnout-Prävention"
Redaktionell bearbeitet und ressourcenorientiert umformuliert von J. Hartmann, www.hartmann-coaching.ch, Frauenfeld 2013

Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen mit Hilfe der Skala von 1 – 10. Die 10 bedeutet, dass der untenstehende Satz für Sie derzeit voll ins Schwarze trifft.

1. Ich packe Arbeiten schnell und tatkräftig an
2. Ich bin in meiner Arbeit relativ entspannt, Hektik ist mir fremd
3. Flüchtigkeitsfehler sind bei mir selten
4. Ich erledige Teilaufgaben eine *nach* der anderen
5. Ich plane Zeit ein für Unvorhergesehenes
6. Ich mache mindestens zweimal im Tag *wirklich* Pause
7. Ich unterscheide Wichtiges von Unwichtigem und setze klare Prioritäten
8. Ich halte meine tägliche Maximalarbeitszeit in aller Regel ein
9. Was ich angefangen habe, das bringe ich auch zu Ende
10. Ich teile meine Arbeit wenn immer möglich in klare zeitliche Tranchen ein
11. Ich habe eine klare Vorstellung, welche Arbeit wieviel Zeit beansprucht
12. Ich kenne die Ziele meiner Arbeit und arbeite dementsprechend zielbewusst
13. Mich unterbricht man nicht so leicht mit Telefon und E-Mail
14. Grundsätzlich weiss ich mich abzugrenzen
15. Ich kann gut Prioritäten setzen
16. Ich kann gut Nein sagen
17. Ich kann die Balance „Ich bin für mich da – ich bin für andere da" gut handhaben

18. Arbeit kann man mir schwer aufdrängen – *ich* entscheide
19. Mein Bedürfnis nach Perfektion halte ich gut in Grenzen
20. Ich kann mich leicht entscheiden
21. Ich kann gut das eine *nach* dem andern erledigen
22. Unangenehmes erledige ich so schnell wie möglich
23. Ich kann gut delegieren, habe nicht den Anspruch, alles selber machen zu wollen
24. Ich kann mir gut auch selber mal auf die Schulter klopfen und meine Arbeit wertschätzen
25. Karriere okay, aber sicher nicht um jeden Preis
26. Ich kann mich darüber freuen, wenn ich mal für einen Moment nichts zu tun habe
27. Ich kann in letzter Zeit so richtig lachen
28. Ich blicke eher optimistisch in meine Zukunft
29. Sehr vieles in meinem Leben macht Sinn
30. Ich nehme angenehme wie unangenehme Gefühle deutlich wahr
31. Ich finde, ich kann in meinem Leben viel bewegen
32. Das meiste im beruflichen Bereich und auch vieles im Weltgeschehen berührt mich
33. Wenn ich in meinem Leben zurückblicke, so bin ich heute lockerer unterwegs als früher
34. Ich freue mich, dass ich meine Leistungsfähigkeit eher noch steigern kann
35. Ich bin aktuell geistig und seelisch sehr präsent, wirklich da
36. Ich fühle mich innerlich erfüllt
37. Ich fühle mich kräftig, mein Energiereservoir ist gefüllt
38. Mir fällt auf, dass meine Belastbarkeit eher noch grösser wird