

Datum _____

- ☐ Ich fühle eine innere Ablehnung und eine starke Distanz zu meiner Arbeit.
- ☐ Ich habe oft das Gefühl, dass das, was ich tue, sinnlos ist.
- ☐ Ich verschiebe die Arbeit oft und verzögere den Beginn.
- ☐ Ich fühle mich oft schon schlecht, ratlos, schlapp und energielos, wenn ich nur an die Arbeit denke.
- ☐ Ich habe häufig Angst, zu versagen.
- ☐ Ich drohe mir: „Du musst . . .“, aber das Unter-Druck-Setzen klappt oft nicht.
- ☐ Ich kann mich oft nicht so richtig mit der Aufgabe identifizieren. Ich erlebe sie als mir von außen aufgedrängt.
- ☐ Ich habe Angst, dass die anderen mich negativ bewerten, weil ich den Erwartungen nicht genügen kann.
- ☐ Ich habe häufig Angst davor, es nicht zu schaffen, weil die Zeit zu knapp ist oder weil es mir an Fähigkeiten und Kompetenz fehlt.
- ☐ Ich denke oft, dass ich bequem und faul bin.
- ☐ Ich fühle mich oft unfähig.
- ☐ Oft habe ich das Gefühl, dass die Zeit vergeht und dass ich wieder nichts geschafft habe.
- ☐ Ich mache nicht gern konkrete Pläne.
- ☐ Ich halte Pläne oft nicht ein.
- ☐ Ich gehe oft unstrukturiert vor, und manchmal ist alles so konfus in meinem Kopf.
- ☐ Oft geht mir der Überblick verloren. Dann ist mir alles zu viel, und ich blicke nicht mehr durch.
- ☐ Ich kann mich nicht entscheiden, womit ich anfangen, was wichtig und was unwichtig ist.
- ☐ Auch nach getroffener Entscheidung zweifle ich, ob die Entscheidung richtig war.
- ☐ Ich lasse mich leicht ablenken.
- ☐ Bei Schwierigkeiten weiche ich auf anstrengungsärmere Tätigkeiten (Routinetätigkeiten etc.) aus.
- ☐ Ich verliere mich häufig in Details.
- ☐ Ich fühle mich oft unter Druck.
- ☐ Wenn Schwierigkeiten und Hindernisse auftreten, breche ich leicht ab.

- ☐ Es fällt mir schwer, etwas einfach zu probieren, spielerisch vorzugehen.
- ☐ Ich kann mich von Aufgaben kaum lösen, beiße mich oft fest an Aufgabeninhalten.
- ☐ Am Ende ärgere ich mich häufig über die Ergebnisse.
- ☐ Ich denke oft: „Andere können es besser.“
- ☐ Ich kann Erreichtes nicht so richtig würdigen.
- ☐ Manchmal bin ich vor oder während der Aufgabenbearbeitung regelrecht gelähmt.
- ☐ An Misserfolgen habe ich lange zu knabbern.
- ☐ Ich mache mir hinsichtlich meiner Arbeit oft Selbstvorwürfe.
- ☐ Manchmal fühle ich mich so richtig niedergeschlagen.
- ☐ Bei der Arbeit grüble ich oft (über die Arbeit oder andere Dinge).