

Datum _____

- ☐ Sie fühlen sich seit einiger Zeit immer mehr an den Rand Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit gedrängt. Ihr Befinden ist oft ausgesprochen schlecht. Sie haben wechselnde Missempfindungen, die Organe wie das Herz oder die Wirbelsäule betreffen können. Es ist auch möglich, dass Sie gelegentlich nervöse Gereiztheit, Kopfschmerzen oder Ohrgeräusche verspüren.
- ☐ Bei, vor oder nach der Arbeit treten vermehrt negative Stimmungen und Gefühle auf. Vieles von dem, was Sie zu tun haben, erscheint Ihnen lästig, im schlimmsten Fall ausgesprochen unangenehm. Es treten Angstgefühle, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle oder aber Ärger, Wut und Empörung auf. Perioden von Anspannung wechseln ab mit Gleichgültigkeit und Resignation.
- ☐ Sie fangen an, den Sinn Ihrer Arbeit abzuwerten, und es entsteht eine Trotzhaltung, die eine Beschäftigung damit immer mehr erschwert.
- ☐ Sie haben immer häufiger das Gefühl, rasch zu ermüden, oft fühlen Sie sich schon vor oder kurz nach Beginn der Arbeit matt und energielos. Manchmal geraten Sie geradezu in eine Art Erschöpfung und brauchen lange, bis Sie sich wieder einigermaßen erholt haben.
- ☐ Sie haben immer mehr Mühe, bei der Arbeit richtig in Gang zu kommen. Sie haben starke Tendenzen, Dinge aufzuschieben, bis Sie zeitlich sehr unter Druck geraten. Sie bleiben auch oft in der Vorbereitung stecken. Sie glauben dann, noch nicht genug Informationen zu haben, um sich abzusichern und um vermeintlich „perfekte“ Arbeit abliefern zu können.
- ☐ Sie zweifeln zunehmend an Ihrer Leistungsfähigkeit, Konzentration und Arbeitskapazität. Sie haben kein sicheres Gefühl dafür, wie Ihre Leistungen qualitativ einzuschätzen sind. Sie sind nicht sicher, ob Sie bestimmte Fristen einhalten können. Sie fragen sich auch oft, ob Sie all dem gewachsen sind, und zweifeln immer öfter daran.
- ☐ Es macht Ihnen immer weniger Spaß, sich mit denjenigen Anteilen Ihrer Arbeit zu beschäftigen, die Sie früher besonders interessant fanden. Berufliche Pläne zu machen, sich zu spezialisieren und Ihre besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten ins Spiel zu bringen, reizt Sie immer weniger. Sie wollen immer häufiger einfach „über die Runden kommen“. Wenn Sie Vorstellungen über Ihre berufliche Zukunft haben, so werden sie immer diffuser und nehmen oft einen ausgesprochen bedrohlichen Charakter an.

- ☐ Es kommt in zunehmendem Maße zu Reibereien, Spannungen und Konflikten zwischen Ihnen und Mitarbeitern, Kollegen oder Vorgesetzten. Die Atmosphäre ist oft gereizt, der Ton wird immer unerfreulicher. Entspannte und anregende Kontakte untereinander werden seltener. Auch das trägt dazu bei, dass die Gesamtarbeitssituation Ihnen immer unerfreulicher, ja belastender vorkommt.
- ☐ Es fällt Ihnen schwer, nach der Arbeit abzuschalten und den Kopf frei zu bekommen für andere Dinge. Vieles von dem, was Sie am Tag beunruhigt und geärgert hat, beschäftigt Sie auch noch danach. Sie merken immer häufiger, dass Sie anfangen, über Dinge, die die Arbeit betreffen, zu grübeln, ja manchmal verfolgen sie Sie bis in Ihre Träume.
- ☐ Sie reden in Ihrer Familie oder unter Freunden nicht mehr gerne über Ihre Arbeit oder aber haben das Bedürfnis, darüber zu klagen. Vielleicht haben Sie auch schon einen oder mehrere „Schuldige“ gefunden, die Ihnen Ihrer Meinung nach auf vielerlei Art schaden wollen.
- ☐ Schließlich stellen Sie fest, dass bei Ihrer Arbeit auch wirklich immer mehr schief läuft. Sie machen Fehler, die Ihnen früher nicht unterlaufen wären. Sie versäumen Fristen oder müssen sich immer mehr anstrengen, um vieles gerade noch zu schaffen. Vielleicht sind Sie auch schon kritisiert worden, und Sie sind bestrebt, manches zu verbergen, um Zeit zu gewinnen.