



Selbstcheck: Erholungsbedürftigkeit nach der Arbeit

Im Folgenden finden Sie Aussagen über die Zeit nach Ihrer Arbeit. Bitte geben Sie durch Ankreuzen an, wie Sie sich in den letzten drei bis vier Wochen überwiegend nach Feierabend gefühlt haben.

Die Aussage trifft zu:	Ja	Nein
1. Es fällt mir schwer, am Ende eines Arbeitstages abzuschalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich total kaputt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Meine Arbeit führt dazu, dass ich am Ende eines Arbeitstages ziemlich erschöpft bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Nach dem Abendessen fühle ich mich noch recht fit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich komme erst am zweiten arbeitsfreien Tag zur Ruhe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Es fällt mir schwer, mich in den Stunden nach Feierabend zu konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, fällt es mir schwer, mich auf andere einzulassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich brauche mehr als eine Stunde, um mich nach Feierabend wieder völlig zu regenerieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Wenn ich vom Arbeiten nach Hause komme, will ich einige Zeit in Ruhe gelassen werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich bin nach einem Arbeitstag so abgekämpft, dass ich es einfach nicht mehr schaffe, andere Dinge zu erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Meine Müdigkeit hindert mich daran, meine Arbeit am Ende eines Arbeitstages so gut zu erledigen, wie ich das gewohnt bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine aktuelle Leistungsfähigkeit, verglichen mit meiner besten, je erreichten Leistungsfähigkeit, ist ...

Leistungs-
unfähig

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Beste
Leistung

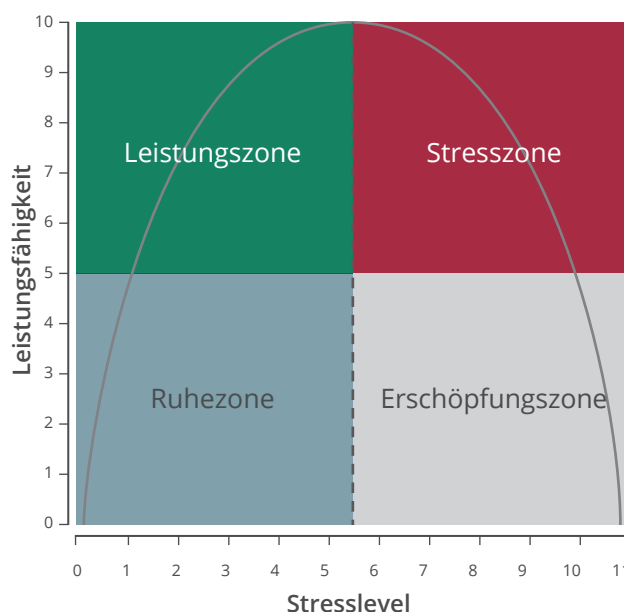
Auswertung Ihrer Antworten

Für alle Fragen, mit Ausnahme der Frage 4, gibt es bei einer „Ja“-Antwort einen Punkt. Bei Frage 4 gibt es für eine „Nein“-Antwort einen Punkt. Mindestpunktzahl ist 0, maximale Punktzahl ist 11. Wer 6 oder mehr Punkte hat, sollte ernsthaft über Maßnahmen zur Reduktion von Stress nachdenken.



Auswertung

1. Tragen Sie die Punktzahl aus dem Fragebogen auf der (waagerechten) X-Achse der Stress-/ Leistungskurve ein.
2. Tragen Sie die Punktzahl aus der Skala über die Einschätzung Ihrer Leistungsfähigkeit auf der (senkrechten) Y-Achse ein.
3. Der Schnittpunkt der beiden Werte zeigt Ihnen, in welcher Zone Sie sich wahrscheinlich derzeit befinden.



Dieser Test kann Ihnen bei der Selbsteinschätzung helfen. Er ersetzt nicht das Gespräch mit einem Psychologen oder Arzt, wenn Sie etwa Beschwerden oder Sorgen haben. Er kann aber helfen, Ihren derzeitigen Standort bezüglich Ihrer Leistungsfähigkeit zu bestimmen. Ihr Ergebnis befindet sich in einer von vier Zonen.

Ruhezone

Möglicherweise haben Sie noch Reserven, die Sie aktivieren könnten. Versuchen Sie mal, wie es ist, wenn Sie **jetzt Gas geben**.

Leistungszone

Ihre Leistungsfähigkeit ist hoch, Ihre Erholungsfähigkeit gut und Sie haben aber auch noch Reserven. **Das ist super! Bleiben Sie in diesem Bereich**, denn das ist ein optimaler Zustand. Auch wenn Sie noch Gas geben könnten, tun Sie es nur, wenn es nötig ist. Kritisch wird es dann, wenn die Punktzahl des Stresslevels bei 6 oder darüber liegt.

Stresszone

Ihre Leistungsfähigkeit ist zwar noch hoch, aber Ihre Reserven sind aufgebraucht und **Ihre Erholungsfähigkeit nimmt jetzt ab**. Jetzt sollten Sie unbedingt Ihre Speicher wieder auffüllen! Wenn Ihnen nicht ganz klar ist, wie Sie das bewerkstelligen sollen, nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf oder sprechen Sie mit einem Arzt oder Psychologen.

Erschöpfungszone

Sie schätzen sich als erschöpft ein und Ihre Leistungsfähigkeit liegt unter **50%**. **Ihr Zustand gibt jetzt Anlass zur Besorgnis** und birgt möglicherweise Risiken für Ihre Gesundheit und Karriere. Um das genauer abzuklären, sollten Sie jetzt in jedem Fall mit einem Profi sprechen.

Für weitere Fragen kontaktieren Sie mich gerne unter hb@hansjoergbecker.com

Ihr
Hansjörg Becker