



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



FMH
Vereinigung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte
Association des Médecins Suisses
British Medical Association

HABEN SIE IHREN ALKOHOLKONSUM IM GRIFF?

Dieser Fragebogen wurde von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) entwickelt. Er erlaubt Ihnen festzustellen, wo Sie mit Ihrem Alkoholkonsum stehen. Lesen Sie die Fragen der Reihe nach und ruhig durch. Kreuzen Sie jeweils die am besten zutreffende Antwort an. Zählen Sie anschliessend die Punkte zusammen. Ihr Hausarzt wird das Ergebnis gerne mit Ihnen diskutieren.

- | | | | |
|---|---|--|---|
| 1. Wie oft trinken Sie Alkohol? | | 6. Wie oft benötigten Sie während der letzten 12 Monate ein erstes Glas, um in Gang zu kommen, nachdem Sie am Vortag viel getrunken hatten? | |
| nie | 0 | nie | 0 |
| 1-mal pro Monat oder weniger | 1 | weniger als 1-mal pro Monat | 1 |
| 2- bis 4-mal pro Monat | 2 | 1-mal pro Monat | 2 |
| 2- bis 3-mal pro Woche | 3 | 1-mal pro Woche | 3 |
| mindestens 4-mal pro Woche | 4 | fast jeden Tag | 4 |
| 2. Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele Gläser trinken Sie dann üblicherweise an einem Tag? | | 7. Wie oft hatten Sie im Verlauf der letzten 12 Monate Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen, nachdem Sie getrunken hatten? | |
| 1 oder 2 | 0 | nie | 0 |
| 3 oder 4 | 1 | weniger als 1-mal pro Monat | 1 |
| 5 oder 6 | 2 | 1-mal pro Monat | 2 |
| 7 oder 8 | 3 | 1-mal pro Woche | 3 |
| 10 oder mehr | 4 | fast jeden Tag | 4 |
| 3. Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit? | | 8. Wie oft waren Sie während der letzten 12 Monate nicht in der Lage, sich an Dinge des Vorabends zu erinnern, weil Sie getrunken hatten? | |
| nie | 0 | nie | 0 |
| weniger als 1-mal pro Monat | 1 | weniger als 1-mal pro Monat | 1 |
| 1-mal pro Monat | 2 | 1-mal pro Monat | 2 |
| 1-mal pro Woche | 3 | 1-mal pro Woche | 3 |
| fast jeden Tag | 4 | fast jeden Tag | 4 |
| 4. Wie oft konnten Sie während der letzten 12 Monate nicht mehr aufhören zu trinken, nachdem Sie einmal angefangen hatten? | | 9. Sind Sie oder jemand anderer schon einmal verletzt worden, weil Sie getrunken hatten? | |
| nie | 0 | nein | 0 |
| weniger als 1-mal pro Monat | 1 | ja, aber nicht im Verlauf der letzten 12 Monate | 2 |
| 1-mal pro Monat | 2 | ja, im Verlauf der letzten 12 Monate | 4 |
| 1-mal pro Woche | 3 | | |
| fast jeden Tag | 4 | | |



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

5. Wie oft hinderte Sie während der letzten 12 Monate Ihr Alkoholkonsum, das zu tun, was von Ihnen normalerweise erwartet wurde?

nie	0
weniger als 1-mal pro Monat	1
1-mal pro Monat	2
1-mal pro Woche	3
fast jeden Tag	4

10. Hat sich einE VerwandtEr, einE FreundIn, einE ÄrztIn oder eine andere Person aus dem Gesundheitsbereich schon einmal Sorgen gemacht, weil Sie zuviel trinken, oder Ihnen geraten, weniger zu trinken?

nein	0
ja, aber nicht im Verlauf der letzten 12 Monate	2
ja, im Verlauf der letzten 12 Monate	4

Total Punkte.....

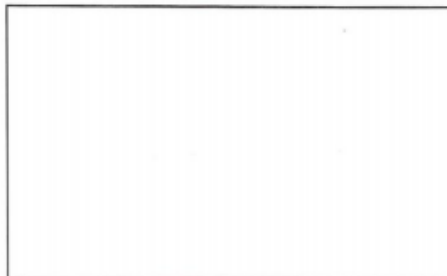
Falls Ihre Gesamt-Punktzahl bei 8 - oder mehr Punkten liegt, dann stellt Ihr Alkoholkonsum wahrscheinlich ein erhöhtes Risiko für Ihre Gesundheit dar. Sprechen Sie bei der nächsten Gelegenheit mit Ihrem Arzt darüber.

(Übersetzung und Anpassung Dr. med. B. Stoll/ISPM/Uni, Genf)



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



BDI (Beck-Depressions-Inventar)

Dieser Fragebogen enthält 21 Gruppen von Aussagen. Bitte lesen Sie jede Gruppe sorgfältig durch. Suchen Sie dann die Aussage in jeder Gruppe heraus, die am besten beschreibt, wie Sie sich in dieser Woche einschliesslich heute gefühlt haben und kreuzen Sie die dazugehörige Ziffer (0, 1, 2 oder 3) an.

Falls mehrere Aussagen einer Gruppe gleichermassen zutreffen, können Sie auch mehrere Ziffern markieren. Lesen Sie auf jeden Fall alle Aussagen in jeder Gruppe, bevor Sie ihre Wahl treffen.

1.

- Ich bin nicht traurig. 0
- Ich bin traurig. 1
- Ich bin die ganze Zeit traurig und komme nicht davon los. 2
- Ich bin so traurig oder unglücklich, dass ich es kaum noch ertrage. 3

2.

- Ich sehe nicht besonders mutlos in die Zukunft. 0
- Ich sehe mutlos in die Zukunft. 1
- Ich habe nichts, worauf ich mich freuen kann. 2
- Ich habe das Gefühl, dass die Zukunft hoffnungslos ist, und dass die Situation nicht besser werden kann. 3

3.

- Ich fühle mich nicht als Versager. 0
- Ich habe das Gefühl, öfter versagt zu haben als der Durchschnitt. 1
- Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich bloss eine Menge Fehlschläge. 2
- Ich habe das Gefühl, als Mensch ein völliger Versager zu sein. 3

4.

- Ich kann die Dinge genauso geniessen wie früher. 0
- Ich kann die Dinge nicht mehr so geniessen wie früher. 1
- Ich kann aus nichts mehr eine echte Befriedigung ziehen. 2
- Ich bin mit allem unzufrieden oder gelangweilt. 3

6.

- Ich habe nicht das Gefühl, gestraft zu sein. 0
- Ich habe das Gefühl, vielleicht bestraft zu werden. 1
- Ich erwarte, bestraft zu werden. 2
- Ich habe das Gefühl, bestraft zu sein. 3

7.

- Ich bin nicht von mir enttäuscht. 0
- Ich von mir enttäuscht. 1
- Ich finde mich fürchterlich. 2
- Ich hasse mich. 3

8.

- Ich habe nicht das Gefühl, schlechter zu sein als alle anderen. 0
- Ich kritisiere mich wegen meiner Fehler und Schwächen. 1
- Ich mache mir die ganze Zeit Vorwürfe wegen meiner Mängel. 2
- Ich gebe mir für alles die Schuld, was Schiefgeht. 3

9.

- Ich denke nicht daran, mir etwas anzutun. 0
- Ich denke manchmal an Selbstmord, aber ich würde es nicht tun. 1
- Ich möchte mich am liebsten umbringen. 2
- Ich würde mich umbringen, wenn ich die Gelegenheit hätte. 3



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

5.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ▪ Ich habe keine Schuldgefühle | 0 |
| ▪ Ich habe häufig Schuldgefühle. | 1 |
| ▪ Ich habe fast immer Schuldgefühle. | 2 |
| ▪ Ich habe immer Schuldgefühle. | 3 |

10.

- | | |
|--|---|
| ▪ Ich weine nicht öfter als früher. | 0 |
| ▪ Ich weine jetzt mehr als früher. | 1 |
| ▪ Ich weine jetzt die ganze Zeit. | 2 |
| ▪ Früher konnte ich weinen, aber jetzt kann ich es nicht mehr, obwohl ich es möchte. | 3 |

11.

- | | |
|--|---|
| ▪ Ich bin nicht reizbarer als sonst. | 0 |
| ▪ Ich bin jetzt leichter verärgert oder gereizt als früher. | 1 |
| ▪ Ich fühle mich dauernd gereizt. | 2 |
| ▪ Die Dinge, die mich früher geärgert haben, berühren mich nicht mehr. | 3 |

17.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ▪ Ich ermüde nicht stärker als sonst. | 0 |
| ▪ Ich ermüde schneller als früher. | 1 |
| ▪ Fast alles ermüdet mich. | 2 |
| ▪ Ich bin zu müde, um etwas zu tun. | 3 |

12.

- | | |
|---|---|
| ▪ Ich habe nicht das Interesse an Menschen verloren. | 0 |
| ▪ Ich interessiere mich jetzt weniger für Menschen als früher. | 1 |
| ▪ Ich habe mein Interesse an anderen Menschen zum grössten Teil verloren. | 2 |
| ▪ Ich habe mein ganzes Interesse an anderen Menschen verloren. | 3 |

18.

- | | |
|--|---|
| ▪ Mein Appetit ist nicht schlechter als sonst. | 0 |
| ▪ Mein Appetit ist nicht mehr so gut wie früher. | 1 |
| ▪ Mein Appetit hat sehr stark nachgelassen. | 2 |
| ▪ Ich habe überhaupt keinen Appetit mehr. | 3 |

13.

- | | |
|--|---|
| ▪ Ich bin so entschlossfreudig wie immer. | 0 |
| ▪ Ich schiebe Entscheidungen jetzt öfter als früher auf. | 1 |
| ▪ Es fällt mir jetzt schwerer als früher, Entscheidungen zu treffen. | 2 |
| ▪ Ich kann überhaupt keine Entscheidungen mehr treffen. | 3 |

19.

- | | |
|---|---|
| ▪ Ich habe in letzter Zeit kaum abgenommen. | 0 |
| ▪ Ich habe mehr als 2 Kilo abgenommen. | 1 |
| ▪ Ich habe mehr als 5 Kilo abgenommen. | 2 |
| ▪ Ich habe mehr als 8 Kilo abgenommen. | 3 |

14.

- | | |
|---|---|
| ▪ Ich habe nicht das Gefühl, schlechter auszusehen als früher. | 0 |
| ▪ Ich mache mir Sorgen, dass ich alt oder unattraktiv aussehe. | 1 |
| ▪ Ich habe das Gefühl, dass Veränderungen in meinem Aussehen eintreten, die mich hässlich machen. | 2 |
| ▪ Ich finde mich hässlich. | 3 |

20.

- | | |
|---|---|
| ▪ Ich mache mir keine grösseren Sorgen um meine Gesundheit als sonst. | 0 |
| ▪ Ich mache mir Sorgen über körperliche Probleme, wie Schmerzen, Magenbeschwerden oder Verstopfung. | 1 |
| ▪ Ich mache mir so grosse Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass es mir schwer fällt, an etwas anderes zu denken. | 2 |
| ▪ Ich mache mir so grosse Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass ich an nichts anderes mehr denken kann. | 3 |



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

15.

- | | |
|---|---|
| ▪ Ich kann so gut arbeiten wie früher. | 0 |
| ▪ Ich muss mir einen Ruck geben, bevor ich eine Tätigkeit in Angriff nehme. | 1 |
| ▪ Ich muss mich zu jeder Tätigkeit zwingen. | 2 |
| ▪ Ich bin unfähig zu arbeiten. | 3 |

16.

- | | |
|---|---|
| ▪ Ich schlafe so gut wie sonst. | 0 |
| ▪ Ich schlafe nicht mehr so gut wie früher. | 1 |
| ▪ Ich wache 1 bis 2 Stunden früher auf als sonst, und es fällt mir schwer wieder einzuschlafen. | 2 |
| ▪ Ich wache mehrere Stunden früher auf als sonst und kann nicht mehr einschlafen. | 3 |

21.

- | | |
|--|---|
| ▪ Ich habe in letzter Zeit keine Veränderung meines Interesses an Sex bemerkt. | 0 |
| ▪ Ich interessiere mich weniger für Sex als früher. | 1 |
| ▪ Ich interessiere mich jetzt viel weniger für Sex. | 2 |
| ▪ Ich habe das Interesse an Sex völlig verloren. | 3 |



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Auswertung BDI

Addition der angekreuzten Werte, die vor jedem Satz stehen (Höchstwert 63 Punkte)

Durchschnittswerte:	a) keine Depression	11 Punkte und weniger
	b) Schwache Depression	12 – 19 Punkte
	c) Mässige Depression	20 – 26 Punkte
	d) starke / schwere Depression	> 26 Punkte

Dimensionen

	Punkte
A Dysphorie	
B Hoffnungslosigkeit	
C Versagensgefühle	
D Objektbezugsstörung	
E Schuldgefühle	
F Strafbedürfnis	
G Selbsthaß	
H Selbstvorwürfe	
I Suizidalität	
J Weinen	
K Reizbarkeit	
L Kontaktstörung	
M Entschlußunfähigkeit	
N Negative Selbstvorstellungen	
O Arbeitsunfähigkeit	
P Schlafstörungen	
Q Ermüdbarkeit	
R Appetitverlust	
S Gewichtsverlust	
T Hypochondrie	
U Libidoverlust	
Total	



Der «Maslach Burnout Inventory»-Test

Wie nehmen Sie Ihre Arbeit wahr? Sind Sie erschöpft?
Wie fähig sind Sie, Ihre Beziehung zu anderen zu gestalten?
Wie steht es um den Grad Ihrer persönlichen Erfüllung?

Geben Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie die passende Zahl ankreuzen:

- 0 = Nie
- 1 = Mindestens ein paar Mal im Jahr
- 2 = Mindestens ein Mal im Monat
- 3 = Einige Male pro Monat
- 4 = Ein Mal pro Woche
- 5 = Mehrmals pro Woche
- 6 = Jeden Tag

Addieren Sie die Ergebnisse für jede der drei Dimensionen am Schluss des Fragebogens.
Überprüfen Sie, ob die Gesamtpunktzahl einem «niedrigen», «mittleren» oder «hohen» Mass entspricht.

	Nie Jeden Tag						
	0	1	2	3	4	5	6
01 - Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft							
02 - Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht							
03 - Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe							
04 - Ich kann leicht nachvollziehen, was in meinen Kollegen/Vorgesetzten vorgeht							
05 - Ich habe das Gefühl, manche Klienten/Kollegen unpersönlich zu behandeln, als wären sie Objekte							
06 - Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an							
07 - Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um							
08 - Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt							
09 - Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit andere Menschen positiv zu beeinflussen							
10 - Seit ich diese Arbeit ausübe, bin ich Menschen gegenüber gleichgültiger geworden							
11 - Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet							
12 - Ich fühle mich voller Energie							
13 - Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert							
14 - Ich habe das Gefühl, zu verbissen zu arbeiten							
15 - Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen meiner Kollegen geschieht							
16 - Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr							
17 - Mir fällt es leicht, in meinem Arbeitsumfeld eine entspannte Atmosphäre zu schaffen							
18 - Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Kollegen zusammengearbeitet habe							
19 - Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht							
20 - Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein							
21 - Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um							
22 - Ich habe das Gefühl, dass mir meine Kollegen/Mitarbeitenden für manche ihrer Probleme die Schuld geben							



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Gesamtpunktzahl Berufliche Erschöpfung (GBE)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 01. 02. 03. 06. 08. 13. 14. 16. 20

GBE =

Berufliche Erschöpfung	GBE < 17	GBE 18 - 29	GBE > 30
	Geringes Mass	Mittleres Mass	Hohes Mass

Gesamtpunktzahl Depersonalisation / Empathieverlust (GD)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 05. 10. 11. 15. 22

GD =

Depersonalisation	GD < 5	GD 6 - 11	GD > 12
	Geringes Mass	Mittleres Mass	Hohes Mass

Gesamtpunktzahl Eigene Leistungseinschätzung (GEL)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 04. 07. 09. 12. 17. 18. 19. 21.

GEL =

Eigene Leistungseinschätzung	GEL < 33	GEL 34 - 39	GEL > 40
	Geringes Mass	Mittleres Mass	Hohes Mass

Burnout-Grad

Achtung, wenn die Summe ihrer GBE- und GD-Antworten beide im roten Bereich liegen, vor allem, wenn Ihre eigene Leistungseinschätzung ebenfalls im Roten liegt!!!

GBE	Eine berufliche Erschöpfung (Burn-Out) hängt typischerweise mit dem Verhältnis zu einer Arbeit zusammen, die als schwierig, ermüdend, stressig empfunden wird... Für Maslach unterscheidet sie sich insofern von einer Depression, als sie während den Ferien wegfallen müsste.
GD	Depersonalisation bzw. Empathieverlust ist gekennzeichnet durch einen Verlust an Wertschätzung für andere (Klienten, Kollegen...), eine Haltung grösserer emotionaler Distanz, was durch zynische, abwertende Äusserungen, ja sogar durch Gleichgültigkeit zum Ausdruck kommt.
GEL	Die eigene Leistungseinschätzung ist ein Gefühl, das als «Sicherheitsventil» wirkt und im Falle beruflicher Erschöpfung und Depersonalisation zu einem Ausgleich beiträgt. Sie sorgt für Erfüllung am Arbeitsplatz, einen positiven Blick auf das beruflich Erreichte.

Maslach, C et col. (2006). Burn-out: l'épuisement professionnel. Presses du Belvédère.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Psychischer Befund (AMDP-System)

nicht vorhanden
0 leicht
1 mittel
2 schwer
3 keine Aussage
4

Bewußtseinsstörungen

Verminderung	F				
Trübung	F				
Einengung	sF				
Verschiebung	Sf				

Orientierungsstörungen

zeitlich	sF				
örtlich	sF				
situativ	sF				
zur eigenen Person	sF				

Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen

Auffassungsst.	sF				
Konzentrationsst.	sF				
Merkfähigkeitsst.	sF				
Gedächtnisst.	sF				
Konfabulationen	F				
Paramnesien (z.B. dS-a-vu, jenseits-vu)	F				

Formale Denkstörungen

gehemmt	S				
verlangsamt	F				
umständlich	F				
eingeengt	F				
perseverierend	F				
Grübeln	S				
Gedankendrängen	S				
ideenflüchtig	F				
Vorbeireden	F				
gesperrt/Gedankenabreißen	SF				
inkohärent/zerfahren	F				
Neologismen	F				

Befürchtungen und Zwänge

Mißtrauen	sF				
Hypochondrie	SF				
Phobien	Sf				
Zwangsdenken	S				
Zwangsimpulse	S				
Zwangshandlungen	SF				

Wahn (inhaltliche Denkstörungen)

Wahnstimmung	sF				
Wahrnehmung	Sf				
Wahneinfall	SF				
Wahngedanken	SF				
Systematisierter Wahn	sF				
Wahndynamik	F				
Beziehungswahn	sF				
Beeinträchtigungs-/Verfolgungswahn	sF				
Eifersuchtswahn	sF				
Schuldewahn	sF				
Verarmungswahn	sF				
hypochondrischer Wahn	sF				
Größenwahn	sF				
andere Wahninhalte	sF				

Sinnestäuschungen

Illusionen	S				
Stimmenhören	S				
and. akust. Halluzinat. (Akoasmen)	S				

Name d. Patienten:
Geburtsdatum / Alter:
Untersuchungsdatum:

nicht vorhanden
0 leicht
1 mittel
2 schwer
3 keine Aussage
4

optische Halluzinationen	S				
Körperhalluzinationen	S				
Geruchs-/Geschmackshalluzinationen	S				

Ich-Störungen

Derealisation	S				
Depersonalisation	S				
Gedankenausbreitung	S				
Gedankenentzug	S				
Gedankeneingebung	S				
and. Fremdbeeinflussungserleben	S				

Störungen der Affektivität

ratlos	sF				
Gefühl der Gefühllosigkeit	S				
affektarm	F				
Störung der Vitalgefühle	S				
deprimiert	sF				
hoffnungslos	Sf				
ängstlich	Sf				
euphorisch	sF				
dysphorisch	sF				
gereizt	sF				
innerlich unruhig	S				
klagsam/ jammerig	F				
Insuffizienzgefühle	S				
gesteigerte Selbstwertgefühle	sF				
Schuldgefühle	S				
Verarmungsgefühle	S				
ambivalent	Sf				
Parathymie	F				
affektstabil	sF				
affektinkontinent	sF				
affektstarr	F				

Antriebs- und psychomotorische Störungen

antriebsarm	SF				
antriebsgehemmt	S				
antriebsgesteigert	sF				
motorisch unruhig	SF				
Parakinesen (Stereotypen, Befehlsautomatismus, Negativismus)	F				
maniert / bizarr	F				
theatralisch	F				
mutistisch	F				
logorhoisch	sF				

Circadiane Besonderheiten

morgens schlechter	Sf				
abends schlechter	Sf				
abends besser	Sf				

Andere Störungen

sozialer Rückzug	SF				
soziale Umtriebigkeit	sF				
Aggressivität	sF				
Suizidalität	Sf				
Selbstbeschädigung	SF				
Mangel an Krankheitsgefühl	sF				
Mangel an Krankheitseinsicht	sF				
Ablehnung der Behandlung	sF				
pflegebedürftig	F				

Legende: S: Selbstbeurteilung, F: Fremdbeurteilung, SF: Selbst- und Fremdbeurteilung sind gleichwertig, sF: Selbstbeurteilung ist wichtiger, Sf: Selbstbeurteilung ist wichtiger

Literatur: Das AMDP-System. Manual zur Dokumentation psychiatrischer Befunde. Hrsg. von der Arbeitsgemeinschaft für Methodik und Dokumentation in der Psychiatrie (AMDP). 7. Aufl. 2000; 223 S. Hogrefe-Verlag.



Der «Maslach Burnout Inventory»-Test

Wie nehmen Sie Ihre Arbeit wahr? Sind Sie erschöpft?
Wie fähig sind Sie, Ihre Beziehung zu anderen zu gestalten?
Wie steht es um den Grad Ihrer persönlichen Erfüllung?

Geben Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie die passende Zahl ankreuzen:

- 0 = Nie
- 1 = Mindestens ein paar Mal im Jahr
- 2 = Mindestens ein Mal im Monat
- 3 = Einige Male pro Monat
- 4 = Ein Mal pro Woche
- 5 = Mehrmals pro Woche
- 6 = Jeden Tag

Addieren Sie die Ergebnisse für jede der drei Dimensionen am Schluss des Fragebogens.
Überprüfen Sie, ob die Gesamtpunktzahl einem «niedrigen», «mittleren» oder «hohen» Mass entspricht.

	Nie ↓	0	1	2	3	4	5	6 ↓ Jeden Tag
01 - Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft								
02 - Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht								
03 - Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe								
04 - Ich kann leicht nachvollziehen, was in meinen Kollegen/Vorgesetzten vorgeht								
05 - Ich habe das Gefühl, manche Klienten/Kollegen unpersönlich zu behandeln, als wären sie Objekte								
06 - Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an								
07 - Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um								
08 - Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt								
09 - Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit andere Menschen positiv zu beeinflussen								
10 - Seit ich diese Arbeit ausübe, bin ich Menschen gegenüber gleichgültiger geworden								
11 - Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet								
12 - Ich fühle mich voller Energie								
13 - Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert								
14 - Ich habe das Gefühl, zu verbissen zu arbeiten								
15 - Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen meiner Kollegen geschieht								
16 - Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr								
17 - Mir fällt es leicht, in meinem Arbeitsumfeld eine entspannte Atmosphäre zu schaffen								
18 - Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Kollegen zusammengearbeitet habe								
19 - Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht								
20 - Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein								
21 - Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um								
22 - Ich habe das Gefühl, dass mir meine Kollegen/Mitarbeitenden für manche ihrer Probleme die Schuld geben								



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Liste angenehmer Aktivitäten

☐ Körperpflege (waschen, duschen, baden)	☐ zum Friseur gehen
☐ ein Bad nehmen	☐ zum läutenden Telefon gehen
☐ Zahnpflege	☐ Gegenstände aus der Natur sammeln
☐ saubere Kleidung tragen	☐ gut essen
☐ Haare frisieren, Haare waschen	☐ jemand Komplimente machen
☐ sich schminken	☐ in der Stadt bummeln
☐ Betten machen	☐ ein Geschenk kaufen
☐ Wäsche waschen, bügeln	☐ Blumen kaufen
☐ Lebensmittel einkaufen	☐ sich neu einkleiden
☐ Fenster putzen	☐ eine neue Frisur ausprobieren
☐ Blumen gießen	☐ Leute beobachten
☐ die Post erledigen	☐ ins Kino gehen
☐ Kuchen backen	☐ ins Theater gehen
☐ ein neues oder besonderes Gericht zubereiten	☐ Eis essen gehen
☐ im Garten arbeiten	☐ in ein Lokal gehen
☐ den Balkon bepflanzen	☐ eine Ausstellung/Museum besuchen
☐ die Wohnung verschönern	☐ schwimmen gehen
☐ Ordnung im Zimmer halten	☐ Rad fahren
☐ Gymnastik machen	☐ wandern
☐ Gespräche führen	☐ Freunde besuchen
☐ ein Gesellschaftsspiel spielen	☐ Kontakte erneuern, alte Freunde wieder-treffen
☐ spazieren gehen	☐ alleine U-Bahn fahren
☐ im Park auf einer Bank sitzen	☐ Ausflüge planen
☐ im Café etwas trinken	☐ den nächsten Urlaub planen
☐ Tischtennis spielen	☐ lachen
☐ kegeln	☐ in der Sonne sitzen
☐ Besuch einladen	☐ mit den Kindern/Enkelkindern zusammen sein
☐ mit Besuch spazieren/ins Café gehen	☐ mit den Haustieren spielen
☐ sich mit anderen unterhalten	☐ mit dem Hund spazieren gehen
☐ fernsehen	☐ sich mit der Familie treffen, mit ihr feiern
☐ Musik hören	☐ Gäste einladen
☐ Zeitung/Zeitschriften lesen	☐ auf Partys gehen
☐ Romane oder Gedichte lesen	☐ jemanden massieren
☐ einen Brief oder eine Karte schreiben	☐ die Sterne oder den Mond betrachten
☐ Tagebuch schreiben	☐ Auto fahren
☐ Schach spielen	☐ Auto waschen
☐ Progressive Muskelentspannung	☐ romantischer Abend mit dem/der Partner/in
☐ einen Gottesdienst besuchen	☐ ein Musikinstrument spielen/erlernen
☐ Kreuzworträtsel lösen	☐ Fremdsprachen lernen/auffrischen
☐ am Wochenende ausschlafen	☐ im Chor singen
☐ ein Nickerchen machen	☐ sonstige Hobbys:
☐ handarbeiten, basteln, zeichnen, malen	