

## Selbstcheck: Wie belastet fühlen Sie sich im Moment?

Testen Sie einmal, wie stark Sie sich in den letzten zwei Wochen belastet gefühlt haben. Antworten Sie möglichst spontan, ohne lange nachzudenken. Hier zählen nur diejenigen Symptome, die Sie im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit sehen und die Sie belasten.

Wie oft in den letzten 2 Wochen litten Sie im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit unter den folgenden Symptomen?	nie 0	selten 1	oft 2
Kopfschmerzen			
Rückenschmerzen			
Magenschmerzen			
andere Schmerzen			
Neigung zum Weinen/ Tränen in den Augen			
Hautausschlag			
Atembeschwerden			
Tinnitus			
Verdauungsprobleme			
Verspannungen			
Schlafstörungen			
Gedankenkreisen			
Niedergeschlagenheit / Nicht-auffinden-Können			
Nervosität/Konzentrationsstörungen			
Gereiztheit			

Summe: \_\_\_\_\_

Wie oft in den letzten 2 Wochen hatten Sie im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit folgende Gedanken?	nie 0	selten 1	oft 2
„Ich schaff das nicht.“			
„Das ist mir alles viel zu viel.“			
„Der Job macht mich noch krank.“			
„Die Langeweile frisst mich auf.“			
„Die können mich alle mal.“			
„Immer ich.“			
„Hier bin ich doch bloß eine Nummer.“			
„Das hat doch alles keinen Sinn.“			
„Der hat es auf mich abgesehen.“			
„Die wollen mich rausmobben.“			
„Ich geb’ auf und schmeiß hin.“			
„Noch x Jahre bis zur Rente.“			
„Das ist ungerecht!“			
„Da kannst du nichts machen.“			
„Keiner sieht mich (und meine Bedürfnisse).“			
„Ich versteh das nicht.“			
„Ich fühle mich ausgeschlossen, nicht einbezogen.“			

**Summe:** \_\_\_\_\_

Errechnen Sie auch die Gesamtsumme aus beiden Hälften des Selbstchecks. Die maximale Punktzahl beträgt 64. Ab 40 Punkten ist Vorsicht angesagt, vor allem, wenn noch Belastungen im Privatleben hinzukommen.

Der Fragebogen entspricht zwar nicht hohen wissenschaftlichen Kriterien, aber er kann Ihnen erste Anhaltspunkte liefern, wie stark Sie sich derzeit durch Ihre Arbeit belastet fühlen. Wichtig ist aber auch, welche Ressourcen Sie im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit wahrnehmen. Auch dazu gibt es einige Fragen.

Wie oft in den letzten 2 Wochen hatten Sie im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit folgende Gedanken oder Symptome?	nie 0	selten 1	oft 2
Glücksgefühle			
Stolz			
Zufriedenheit			
Aha-Erlebnisse / gute Ideen			
Anerkennung / Bestätigung von anderen			
Spaß an der Arbeit			
„Ich kann hier selber etwas gestalten.“			
„Das hat Sinn, was ich da tue!“			
„Meine Arbeit ist hier wichtig.“			
„Ich zähle hier auch als Mensch.“			
„Auf meine Kollegen ist Verlass.“			
„Ich bekomme Unterstützung.“			

**Summe:** \_\_\_\_\_

Hier können Sie maximal 24 Punkte erreichen. Ab 16 Punkten haben Sie schon einen ganz guten Ausgleich zu den Belastungen. Das ist Gold wert, denn es schützt Ihre Gesundheit.

In den „10 Trainingseinheiten für seelische Ausgeglichenheit“ im Ratgeber „Pilates für die Psyche“ erfahren Sie, wie Sie die Ressourcen pflegen und noch weiter ausbauen können, um auf diese Weise Ihre Psyche noch widerstandsfähiger zu machen.