

Persönlicher Belastungs-Check

Klicken Sie an:

Je mehr Fragen Sie anklicken, desto eher sollten Sie Ihr Arbeitsleben verändern.

Arbeit

- Arbeiten Sie mehr als 50 Stunden pro Woche?
- Haben Sie wenig Zeit für Pausen?
- Arbeiten Sie regelmäßig abends oder am Wochenende?
- Machen Sie mehr Fehler bei der Arbeit als früher?
- Fühlen Sie sich durch das persönliche Arbeitsvolumen überlastet?
- Fühlen Sie sich durch das persönliche Arbeitsvolumen nicht ausgelastet?
- Ist Ihre Auftragslage unbefriedigend?
- Ist Ihre finanzielle Situation/Zukunftsperspektive unbefriedigend?

Familie/Freunde

- Haben Sie zu wenig Zeit für Familie/Freunde?
- Fehlt Ihnen Verständnis und Unterstützung durch Ihre Familie/Freunde ?
- Ziehen Ihre Familie/Ihre Freunde sich zurück?

Körper

- Haben Sie zu wenig Zeit für Sport, Bewegung, Hobbies?
- Schlafen Sie zu wenig?
- Haben Sie ungesunde Essgewohnheiten?
- Haben Sie zugenommen?
- Rauchen Sie mehr als früher?
- Trinken Sie mehr Alkohol als früher?

Befindlichkeit

- Empfinden Sie eine allgemeine Unzufriedenheit (irgend etwas fehlt in meinem Leben)?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Zeit davonläuft?
- Haben Sie keine Lust mehr zu arbeiten?
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?
- Fehlt Ihnen in einigen Bereichen die Selbstdisziplin?
- Können Sie nach der Arbeit nicht abschalten und grübeln über die Arbeit nach?
- Haben Sie Ein- und Durchschlafprobleme?