

Ob Sie zu den krankhaften Rackeiern gehören oder zumindest akut gefährdet sind, der Arbeitssucht zu verfallen, lässt sich mit nachfolgendem Fragebogen beantworten. Lesen Sie die untenstehenden Aussagen. Versehen Sie jede mit einer Punktezahl zwischen 1 (trifft nie zu), 2 (trifft manchmal zu), 3 (trifft häufig zu) und 4 (trifft immer zu). Zählen Sie anschliessend die Punkte zusammen. Die Auflösung finden Sie im Anschluss an den Fragebogen.

- |   |                          |                          |                          |                          |  |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich mache lieber alles selbst, als dass ich jemanden um Hilfe frage.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Ich stelle die gleiche Frage nochmals, nachdem sie bereits beantwortet wurde, ohne es zu bemerken.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich werde sehr ungeduldig, wenn ich auf jemanden warten muss oder etwas zu lange dauert.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. Ich verbringe viel Zeit damit, gedanklich zu planen und über zukünftige Ereignisse nachzudenken.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich habe das Gefühl, ständig gestresst zu sein und gegen die Zeit anzurennen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. Ich bleibe an einer Arbeit dran, auch wenn meine Kollegen den Bettel hingeschmissen haben.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Es ärgert mich, wenn ich mitten in einer Arbeit unterbrochen werde.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. Es ärgert mich, wenn andere meine Perfektionsansprüche nicht erfüllen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich bin ständig beschäftigt und habe immer mehrere Eisen im Feuer.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. Ich fühle mich unwohl, wenn ich mich in Situationen befinde, die ich nicht kontrollieren kann.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich mache zwei oder drei Dinge gleichzeitig. Während des Mittagessens schreibe ich beispielsweise ein Memo oder telefoniere. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. Ich tendiere dazu, mich unter Druck zu setzen mit selbstgesetzten Zeitlimiten.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ich mute mir mehr zu, als ich bewältigen kann.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. Es ist schwierig für mich zu entspannen, wenn ich nicht arbeite.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich nicht arbeite.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. Ich verbringe mehr Zeit mit arbeiten als mit Freunden, Hobbies und Freizeitaktivitäten.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Es ist wichtig, dass ich ein konkretes Resultat sehe, wenn ich etwas tue.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 21. Ich stürze mich in ein Projekt, bevor alle Phasen desselben geplant sind.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich bin mehr am Ergebnis als am Prozess meiner Arbeit interessiert.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 22. Ich werde wütend gegen mich selbst, wenn ich nur den kleinsten Fehler mache.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Für mich scheinen die Dinge nie schnell genug zu gehen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23. Ich verwende mehr Gedanken, Zeit und Energie auf meine Arbeit als auf die Beziehungen zu meinem Partner, zu meiner Familie und zu meinen Freunden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich verliere die Beherrschung, wenn eine Sache nicht so verläuft, wie ich mir das vorstelle.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24. Ich vergesse, vernachlässige oder ignoriere wichtige familiäre Anlässe wie Geburtstage, Zusammenkünfte oder Ferien.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Summe:** Wenn Sie den Fragebogen während einer anderen Beschäftigung ausgefüllt haben (z.B. Fernsehen, Warten, bis der Computer hochgefahren ist, Kochen usw.), zählen Sie zwei Strafpunkte hinzu. Sorry!

Ergebnis: Über 70 Punkte = Ihre Antworten legen nahe, dass es sich bei Ihnen um einen unverbesserlichen Workaholic handelt. Zwischen 70 und 50 Punkten = Ihre Antworten zeigen, dass Sie unter einer milden Form von Arbeitssucht leiden. Mit einigen Verhaltensänderungen lässt sich eine dauerhafte Besserung erzielen. Unter 50 Punkte = Entwarnung: Sie sind garantiert kein Workaholic.