

Fragebogen

Bevor Sie sich zu einem Seminar anmelden, prüfen Sie bitte, wie nah Sie einem Burn-out sind und beantworten sich die nachfolgenden Fragen (ein Auszug aus meinem Fragenkatalog):

- Für jedes „selten bis nie“ geben Sie sich 0 Punkte
- Für jedes „ab und zu“ geben Sie sich 1 Punkt
- Für jedes „regelmäßig“ geben Sie sich 2 Punkte

	selten bis nie	ab und zu	regelmäßig
Haben Sie Schlafstörungen?			
Müssen Sie sich morgens zwingen zur Arbeit zu gehen?			
Sie würden gerne mehr leisten, dürfen es aber nicht?			
Vermissen Sie die Sinnhaftigkeit Ihrer Tätigkeit?			
Ziehen Sie anfallende Arbeiten bewusst in die Länge um beschäftigt zu wirken?			
Stapeln Sie ohne zwingenden Grund Akten und Papiere auf Ihrem Schreibtisch um die Bedeutung Ihrer Arbeit zu unterstreichen?			
Sind Sie leicht reizbar im Umgang mit Kollegen?			
Erledigen Sie private Dinge während der Arbeitszeit, die Sie ohne Probleme nach Feierabend erledigen könnten?			
Verweigern Sie sich zusätzlichen Aufgaben?			
Langweilen Sie sich bei der Arbeit?			
Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Tätigkeit nicht dem Stellenprofil auf das Sie sich beworben haben entspricht?			
Erfährt Ihre Arbeit Anerkennung?			
Spielen Sie mit dem Gedanken an einen Arbeitsplatzwechsel, sehen sich aber aus verschiedenen Gründen nicht dazu in der Lage?			
Fühlen Sie sich wie in einem Hamsterrad?			
Würden Sie sich gerne beruflich in eine völlig andere Richtung orientieren?			
Bedeutet Arbeiten für Sie lediglich den Tag zu überleben?			
Sind Sie abends emotional ausgelaugt und erschöpft?			
Fühlen Sie sich abends ohne ersichtlichen Grund körperlich erschöpft?			
Verweigern Sie sich abends jeder Tätigkeit, jedem Hobby?			
Nehmen Sie Beruhigungs- oder Schlafmittel?			
Gesamtsumme			

Kurzauswertung

0-10 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Arbeit erfüllt Sie mit Freude und Zufriedenheit und Sie sehen positiv in Ihre berufliche Zukunft.

Sie können das Seminar sehr gerne aus Interesse besuchen.

11-20 Punkte

Nicht alles läuft wie gewünscht, aber im Großen und Ganzen sind Sie zufrieden. Empfehlenswert ist, dass Sie diesen Fragebogen in regelmäßigen Abständen für sich ausfüllen und beobachten, in welche Richtung die Entwicklung geht.

Sie können das Seminar sehr gerne besuchen um mögliche unerwünschte Entwicklungen rechtzeitig erkennen und gegensteuern zu können.

21-30 Punkte

Die Lage ist nicht (mehr) wie gewünscht und Sie haben sicher für sich schon manches ausprobiert.

Sie werden von dem Seminar profitieren, neue Impulse und zusätzliche Perspektiven erhalten, die Sie in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

ab 31 Punkten

Ihre berufliche Situation ist höchst unerfreulich und Sie haben dadurch einen hohen Verlust an Lebensqualität.

Das Seminar kann für Sie ein erster Schritt in die richtige Richtung sein und besonders für Sie ist es wichtig zu erfahren, dass Sie mit der Problematik nicht allein sind. Auch Sie werden neue Impulse und weitere Ansätze erhalten.

Ab 31 Punkten empfehle ich ein kostenloses Vorgespräch. Sollten Sie dieses Angebot für sich als sinnvoll erachten, stimmen Sie bitte unter info@consideratio.biz einen Termin ab.

Consideratio
Coaching and Consulting

Consideratio - Coaching and Consulting	Tel.: +49 (0)151 - 11 85 47 88
Andrea M. Grafe-Falke	E-Mail: info@consideratio.biz
Südstraße 64	
58809 Neuenrade	www.consideratio.biz