

AUSFÜHRLICHER SELBSTEINSCHÄTZUNG: BERUFLICHE BELASTUNGEN ALS SCHMERZURSACHE?

Nach dem Bio-Psycho-Sozialen Schmerzmodell können alle Lebensbereiche Schmerzen beeinflussen. Denn jede Information, die dem Gehirn signalisiert, dass der Mensch Schutz braucht oder die das Gehirn in Alarmbereitschaft versetzt, erhöht die Sensibilität des Menschen und kann somit zum Schmerz beitragen.

Man kann sich den Schmerz vorstellen wie ein überlaufendes Fass: In dem Fass haben eine Menge Stressoren Platz. Man kann vielen solchen Stressoren ausgesetzt sein – im Job und im Privatleben – ohne Schmerzen zu haben. Doch irgendwann läuft das Fass über und plötzlich hat man Schmerzen.

Der Job ist ein wichtiger Teil des Lebens. Gerade wenn man unter chronischen Schmerzen leidet, lohnt es sich, hier genauer hinzusehen: Könnte der Schmerz mit beruflichen Belastungen und Stress zusammenhängen?

Als akad. Coach und Supervisorin helfe ich Menschen dabei, ihre berufliche Situation zu gestalten und Antworten auf solche und ähnliche Fragen zu finden:

- Was belastet mich und was gibt mir Energie?
- Wie kann ich mit Belastungen und Stress im Job umgehen?
- Was bedeutet Erfolg für mich und was brauche ich, um motiviert und zufrieden zu sein?
- Welche Aufgaben und welches Arbeitsumfeld passen zu mir?
- Was kann ich tun, um meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten?
- Was will ich wirklich, und wie komme ich an mein Ziel?

Die Antworten auf diese Fragen sind so individuell wie die Menschen, mit denen ich arbeite.

Nehmen Sie Kontakt für einen Termin auf:

Mag. Manuela Nigsch
manuela@werdepunkt.com
+43 5578 20135

AUFÜHRLICHER SELBSTTEST: BERUFLICHE BELASTUNGEN ALS SCHMERZURSACHE?

Kreuzen Sie an, wenn Sie der jeweiligen Aussage zustimmen:

1. Ich fühle mich im Beruf unterfordert und/oder gelangweilt.
2. Ich sehe keinen Sinn in dem, was ich tue.
3. Ich bekomme zu wenig Wertschätzung für das, was ich tue.
4. Der Schmerz ist stärker nach stressigen Arbeitstagen.
5. Schon beim Gedanken an die Arbeit spüre ich Widerwillen.
6. In meinem Job kann ich mein Potenzial nicht ausschöpfen.
7. Ich sitze meine Zeit im Job ab und träume von dem, was ich eigentlich lieber machen würde.
8. Ich fühle mich bei meinen Kollegen, Kunden und/oder Mitarbeitern nicht wohl.
9. Der Schmerz scheint sich zu verändern, wenn es andere Veränderungen im Job gibt.
10. Nach der Arbeit fühle ich mich erschöpft und habe keine Lust mehr, etwas zu unternehmen.
11. Ich habe keine Möglichkeiten, um mich weiter zu entwickeln.
12. Schon am Montag freue ich mich auf das Wochenende.
13. Ich kann mich nicht mit meinem Aufgabenbereich und/oder Unternehmen identifizieren.
14. Im Urlaub und an freien Tagen ist der Schmerz weniger stark.
15. Ich habe chronische gesundheitliche Probleme und/oder Schlafstörungen.
16. Ich fühle mich im Job überfordert.
17. Meine Arbeit macht mir keine Freude.
18. Eigentlich würde ich gerne ganz anders leben, als es für meinen Job erforderlich ist.
19. Es gibt bestimmte Situationen im Job, bei denen ich den Schmerz besonders stark spüre.
20. Ich fühle mich gestresst und habe Angst vor Burn-Out.

Auswertung des Fragebogens:

1. Tragen Sie in die Tabelle ein, welche Fragen Sie angekreuzt haben.

Zählen Sie anschließend die Anzahl der Kreuze pro Kategorie zusammen und schreiben Sie die Summe in das dafür vorgesehene Feld.

	E		N		U		W		H	
	1		2		3		4		5	
	6		7		8		9		10	
	11		12		13		14		15	
	16		17		18		19		20	
Summe	E		N		U		W		H	

2. Interpretation der Ergebnisse: Tragen Sie Ihr Ergebnis pro Kategorie in die Auswertungstabelle ein (nächste Seite) und sehen Sie nach, was das bedeutet. Am leichtesten geht es, wenn Sie die zutreffenden Antworttexte mit einem Textmarker hervorheben!

Wenn Sie bei der Interpretation der Ergebnisse Unterstützung benötigen, dann melde Sie sich bitte bei manuela@werdepunkt.com.

3. Konkrete Schritte ableiten: Dieser Fragebogen gibt erste Hinweise, worauf Sie achten könnten, um Ihre beruflichen Belastungen zu reduzieren. Überlegen Sie, was Ihr nächster Schritt sein könnte.

Gerne begleite ich Sie dabei. Melden Sie sich unter manuela@werdepunkt.com.

Ergebnis der Selbsteinschätzung:

Kategorie:	Ergebnis:	Bedeutung:
Wie gut passen Ihre Fähigkeiten zum Job?	Summe E: _____	<p>0: Ihre Fähigkeiten scheinen wunderbar zu Ihrem Job zu passen.</p> <p>1 – 2: Ihre Fähigkeiten passen einigermaßen zu Ihrem Job. Sehen Sie sich bitte Ihr Ergebnis bei Kategorie H an. Wenn Sie dort maximal 1 Punkt haben, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen.</p> <p>3 – 4: Es scheint, als würden Ihre Fähigkeiten nicht zu Ihrem Job passen. Dadurch können Sie nicht zeigen, was Sie eigentlich können. Besonders, wenn Sie auch in Kategorie H hohe Werte haben, sollten Sie sich das genauer ansehen!</p>
Wie gut passt Ihr Job zu Ihren Interessen, Zielen und Motiven?	Summe N: _____	<p>0: Sie machen das, was Ihren Neigungen entspricht.</p> <p>1 – 2: Auch wenn nicht alles perfekt ist, passt Ihr Job insgesamt doch nicht schlecht zu Ihren Interessen, Zielen und Motiven. Wenn Sie bei Kategorie H maximal 1 Punkt haben, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen</p> <p>3 – 4: Es scheint, als wären Sie nicht glücklich mit dem, was Sie beruflich tun. Besonders, wenn Sie auch in Kategorie H hohe Werte haben, sollten Sie sich das genauer ansehen!</p>
Wie gut passt Ihr berufliches Umfeld zu Ihnen?	Summe U: _____	<p>0: Sie scheinen im richtigen Arbeitsumfeld zu sein.</p> <p>1 – 2: Sie fühlen sich in diesem Umfeld nicht besonders wohl. Wenn Sie in allen anderen Kategorien niedrige Werte haben, ist die Situation insgesamt doch recht gut.</p> <p>3 – 4: Es scheint, als würden Sie sich im falschen Umfeld bewegen. Fühlen Sie sich manchmal „im falschen Film“? Es wäre wichtig, sich das genauer anzusehen – besonders, wenn Sie in Kategorie H hohe Werte haben!</p>

<p>Wie stark scheint Ihr Schmerz mit dem Job zusammenzuhängen?</p>	<p>Summe W: _____</p>	<p>0: Es scheint keinen direkten Zusammenhang von Job und Schmerz zu geben.</p> <p>1 – 2: Es könnte einen Zusammenhang zwischen beruflichen Belastungen und Schmerz geben. Falls Sie in den anderen Kategorien höhere Werte aufweisen, sollten Sie sich die betreffenden Themen genauer anschauen!</p> <p>3 – 4: Ihr Schmerz scheint mit beruflichen Belastungen zusammenzuhängen. Wenn Ihre Werte in den anderen Kategorien hoch sind, wäre es wichtig, diese Themen genauer zu betrachten!</p>
<p>Wie dringend ist es, die Situation anzugehen?</p>	<p>Summe H: _____</p>	<p>0: Ihre berufliche Situation scheint Sie im Moment nicht zu belasten. Selbst wenn Sie in anderen Kategorien höhere Werte haben, besteht kein dringender Handlungsbedarf.</p> <p>1 – 2: Ihre berufliche Situation scheint Sie zu belasten. Ihre Werte in den anderen Kategorien geben Ihnen Anhaltspunkte, wo Sie ansetzen könnten, um Ihre Situation zu verbessern!</p> <p>3 – 4: Es scheint, als wären Sie stark von Ihrer beruflichen Situation belastet. Es wäre sinnvoll, sich intensiver damit zu beschäftigen und sich professionelle Unterstützung zu holen. Ihre Punktezahlen in den anderen Bereichen geben erste Hinweise, worauf Sie dabei achten sollten!</p>