

■ **Tab 13.1 Fragebogen in Anlehnung an Bergner (2010)**

Fragen zur individuellen Belastung	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
<i>Bewertung in Punkten</i>	0	1	2	3
Ich bin öfters gereizt, weil mir alles zu viel wird.				
Ich habe Angst, von anderen unberechtigt kritisiert oder abgewertet zu werden.				
Ich habe keine Freude mehr an meiner Arbeit.				
Ich fühle mich an meinem Arbeitsplatz alleingelassen und bisweilen einsam.				
Ich engagiere mich in meiner Organisation sehr stark und bin niedergeschlagen, wenn ich die entsprechende Anerkennung nicht erhalte.				
Ich bin ein stark rationaler Mensch, analysiere gerne, denke viel nach und stehe Gefühlen eher skeptisch gegenüber.				
Ich bin eher ein unsicherer Mensch; das Vertrauen in mich und die Welt ist wenig ausgeprägt.				
Die Arbeit ergibt keinen Sinn mehr für mich; ich fühle mich innerlich leer.				
Blicke ich auf die letzten Monate und Jahre zurück, werde ich traurig und resignativ.				
Ich verbeiße mich manchmal in Probleme, die ich nicht ändern kann.				
Ich möchte Kollegen oder Klienten unbedingt in meinem Sinne beeinflussen oder verändern.				
Wenn es die Situation erfordert, bin ich auch bereit, 150% meiner Arbeitsleistung zu geben und Opfer im Privatleben zu bringen.				
Ich bin in der Vergangenheit auch krank zur Arbeit gegangen.				
Ich schlafe nicht gut.				
Ich nehme Schlaf- oder Beruhigungsmittel.				
Ich trinke manchmal zu viel Alkohol.				
Ich mache zu wenig Pausen.				
Ich bewege mich zu wenig.				
<i>Summe</i>				
<i>Belastungswert = Summe dividiert durch 18 (Anzahl Items)</i>				