

Wo stehe ich? – Fragebogen

Mein berufliches Umfeld	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu
Ich habe das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein.			
Ich bin sehr perfektionistisch und stelle hohe Ansprüche an mich selbst.			
Ich fühle mich oft überfordert bzw. ausgebrannt.			
Mein Schreibtisch versinkt vor lauter Arbeit im Chaos.			
Meine körperliche Gesundheit	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu
Ich bewege mich viel weniger als früher und treibe auch kaum noch Sport.			
Ich achte kaum auf eine gesunde Ernährung bzw. Lebensweise.			
Ich werde häufig krank.			
Abends entspanne ich mit einem Gläschen Wein oder ungesunden Snacks.			
Am Wochenende liege ich erschöpft vor dem Fernseher und lasse mich berieseln.			
Meine mentale Stabilität	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu
Ich habe das Gefühl, nicht wertvoll zu sein, wenn ich nicht immer für andere da bin.			
Ich schlafe schlecht und grüble viel.			
Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich zuletzt etwas für mich getan habe.			
Mir machen viele Dinge nicht mehr so viel Freude wie früher.			
Ich habe keine Kraft, mich um meine Wünsche oder Träume zu kümmern.			
Meine sozialen Beziehungen	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu
Die Verantwortung für Haushalt, Erziehung bzw. Betreuung Pflegebedürftiger liegt bei mir.			
Ich halte kaum noch Kontakt zu Freundinnen und Freunden.			
Ich empfinde die Familie als Belastung.			
Andere Menschen wollen immer nur etwas von mir.			
Ich vergesse die Zeit, wenn ich im Internet surfe oder mich in den sozialen Medien aufhalte.			