

Risikotest zur Arbeitssucht nach Robinson

Um herauszufinden, ob Sie ein „Workaholic“ sind, bewerten Sie die folgenden Aussagen mit
1 für „trifft nie zu“,
2 für „trifft manchmal zu“,
3 für „trifft oft zu“ und
4 für „trifft immer zu“.

Schreiben Sie die Zahl, die Ihre Arbeitsgewohnheiten am besten beschreibt, links vor die einzelnen Aussagen, und zählen Sie diese Punkte zusammen.

1. Ich mache lieber alles selbst, anstatt um Hilfe zu bitten.
2. Ich werde ungeduldig, wenn ich auf andere warten muss oder etwas zu lange dauert.
3. Ich habe es eilig und renne gegen die Uhr.
4. Ich werde gereizt, wenn man mich mitten bei der Arbeit unterbricht.
5. Ich bin immer beschäftigt und habe viele Eisen im Feuer.
6. Ich erledige zwei oder drei Dinge auf einmal (Beispiel: Ich esse, schreibe ein Memo und telefoniere).
7. Ich übernehme mehr Arbeit als ich verkrafte.
8. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mal nicht arbeite.
9. Wenn ich eine Arbeit erledigt habe, will ich konkrete Ergebnisse sehen.
10. Ich bin mehr am Endergebnis meiner Arbeit als an der Arbeit selbst interessiert.
11. Es geht mir nie schnell genug.
12. Ich werde wütend, wenn etwas nicht nach meinem Kopf geht.
13. Ich stelle immer wieder die gleiche Frage, ohne zu merken, dass ich die Antwort bereits bekommen habe.
14. Ich verbringe viel Zeit damit, Zukunftspläne zu schmieden, und vergesse dabei das Hier und Jetzt.
15. Ich arbeite länger als meine Kollegen.

16. Ich werde wütend, wenn andere nicht meinen hohen Anforderungen entsprechen.
17. Ich werde nervös, wenn ich eine Situation nicht im Griff habe.
18. Ich setze mich oft mir knappen Terminen unter Druck.
19. Wenn ich nicht arbeite, fällt es mir schwer, mich zu entspannen.
20. Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Arbeit als mit Freunden, Hobbys oder Erholung.
21. Ich stürze mich auf ein Projekt, um einen Vorsprung zu haben, auch wenn noch nicht alle Phasen beendet sind.
22. Ich ärgere mich selbst über die kleinsten Fehler, die ich mache.
23. Ich opfere mehr Zeit und Energie für meine Arbeit als für meine Beziehungen.
24. Ich vergesse oder ignoriere Geburtstage, Familientreffen, Jahrestage oder Feiertage und finde sie unwichtig.
25. Ich treffe wichtige Entscheidungen, bevor ich alle Fakten kenne und durchdacht habe.
-
- Summe

Die Auswertung des Risikotests zur Arbeitssucht (Bryan E. Robinson: Wenn der Job zur Droge wird, 2000, Walter, Düsseldorf) sieht vor, dass das Erreichen eines Punktwertes zwischen 67-100 Punkten als Indikator für das Vorliegen einer ausgeprägten Arbeitssucht gilt. Ein Wert zwischen 57-66 Punkten kennzeichnet nach Robinson den „gemäßigten Workaholic“. Unterhalb des Punktwertes von 57 Punkten gilt man nicht als arbeitssüchtig.

Nochmals sei betont, dass solche Fragebögen eher einen anregenden, zur Selbstreflexion animierenden Charakter haben und keineswegs als belastbare diagnostische Instrumente betrachtet werden sollten.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Erfassung der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz.

TÜV Rheinland Akademie GmbH
Corporate & HR Development
Dr. Stefan Poppelreuter
Tel.: +49 228 926169-16
Mail: info-hrdev@de.tuv.com
www.tuv.com/hr-development