

HBI

Dieser Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann. Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage auf Sie ganz persönlich zutrifft. Bitte machen Sie einen *Kreis* um diejenige Zahl zwischen 1 und 7, die Ihre Meinung am besten ausdrückt. *Lassen Sie bitte keine Aussage aus.*

- 7 = völlig zutreffend**
- 6 = weitgehend zutreffend**
- 5 = eher zutreffend**
- 4 = weder noch bzw. weiß nicht**
- 3 = eher unzutreffend**
- 2 = weitgehend unzutreffend**
- 1 = völlig unzutreffend**

1	Ich habe zu meiner Arbeit oft keine rechte Lust	1	2	3	4	5	6	7
2	Im Umgang mit den meisten anderen bleibe ich lieber auf Distanz	1	2	3	4	5	6	7
3	Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit	1	2	3	4	5	6	7
4	Auf meine Arbeit bin ich oft stolz	1	2	3	4	5	6	7
5	Ich kann mich nur noch für wenig richtig begeistern	1	2	3	4	5	6	7
6	Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“	1	2	3	4	5	6	7
7	Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe	1	2	3	4	5	6	7
8	Ich habe nicht selten ein Gefühl innerer Leere	1	2	3	4	5	6	7
9	Ich reagiere schon mal gereizt, auch wenn der Anlass nicht so wichtig war.	1	2	3	4	5	6	7
10	Wenn ich arbeiten muss, graule ich mich oft schon eine Weile vorher	1	2	3	4	5	6	7
11	Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind	1	2	3	4	5	6	7
12	Viele Leute, die ich näher kenne, sind mir ziemlich gleichgültig	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich finde es oft schwierig, nach der Arbeit abzuschalten	1	2	3	4	5	6	7
14	Ich fühle mich manchmal mutlos	1	2	3	4	5	6	7
15	Über Enttäuschungen komme ich schwerer hinweg als andere	1	2	3	4	5	6	7
16	Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her....1	1	2	3	4	5	6	7
17	Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann	1	2	3	4	5	6	7
18	Mit meinen Arbeitsleistungen bin ich zufrieden	1	2	3	4	5	6	7
19	Emotionale Belastungen stehe ich gut durch	1	2	3	4	5	6	7
20	Ich empfinde gelegentlich einen starken Widerwillen gegen meine Arbeit... 1	1	2	3	4	5	6	7
21	Manchmal denke ich, ich bin gar nicht mehr richtig lebendig	1	2	3	4	5	6	7
22	Ich fahre leicht aus der Haut, wenn etwas nicht so geht, wie ich es mir vorgestellt habe	1	2	3	4	5	6	7

7 = völlig zutreffend
6 = weitgehend zutreffend
5 = eher zutreffend
4 = weder noch bzw. weiß nicht
3 = eher unzutreffend
2 = weitgehend unzutreffend
1 = völlig unzutreffend

23 Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich	1	2	3	4	5	6	7
24 Es ist mir meistens lieber, wenn ich im Kontakt mit Menschen unpersönlich bleiben kann	1	2	3	4	5	6	7
25 Ich neige dazu, die Dinge schwer zu nehmen	1	2	3	4	5	6	7
26 Ich brauche oft Kraft, um meinen inneren Widerstand gegen die Arbeit zu überwinden	1	2	3	4	5	6	7
27 Ich fühle mich erschöpft und kraftlos	1	2	3	4	5	6	7
28 Ich nehme oft Probleme aus meiner Arbeit mit in die Freizeit	1	2	3	4	5	6	7
29 Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus	1	2	3	4	5	6	7
30 Die Sorgen anderer nehme ich nicht mehr so wichtig	1	2	3	4	5	6	7
31 Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurecht kommen soll	1	2	3	4	5	6	7
32 Manchmal genügen Kleinigkeiten, um mir den ganzen Tag zu verderben..	1	2	3	4	5	6	7
33 Ich habe manchmal ein Gefühl von Abgestorbensein	1	2	3	4	5	6	7
34 Mit meinen Leistungen kann ich mich sehen lassen	1	2	3	4	5	6	7
35 Abends grübele ich oft über Dinge nach, die ich tagsüber erlebt habe	1	2	3	4	5	6	7
36 Oft habe ich meine Arbeit gründlich satt	1	2	3	4	5	6	7
37 An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet	1	2	3	4	5	6	7
38 Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht	1	2	3	4	5	6	7
39 Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen	1	2	3	4	5	6	7
40 Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde	1	2	3	4	5	6	7

Vielen Dank!