

Erholungsfähigkeit-Check

Im Folgenden finden Sie Aussagen über Aktivitäten und Empfindungen, die man in seiner Freizeit erleben kann. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft. Bitte beziehen Sie die Aussagen allgemein auf Ihre Pausen und/oder Feierabend in der Woche (und nicht am Wochenende oder im Urlaub). Es ist wichtig, dass Sie alle Fragen beantworten, auch wenn diese einander sehr ähneln.

In meiner Pause oder am Feierabend...		gar nicht	selten	teils/teils	meistens	immer
1	Habe ich das Gefühl, selbst entscheiden zu können, was ich tue.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2	Lerne ich Neues dazu.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3	Vergesse ich die Arbeit.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4	Bestimme ich meinen Ablauf selbst.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5	Denke ich überhaupt nicht an meine Arbeit.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6	Lasse ich meine Seele baumeln.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7	Suche ich die geistige Herausforderung.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8	Tue ich Dinge, die mich herausfordern.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9	Bestimme ich selbst, wie ich meine Zeit verbringe.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10	Gelingt es mir, mich von meiner Arbeit zu distanzieren.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11	Tue ich Dinge, bei denen ich mich entspanne.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12	Nutze ich die Zeit, um zu relaxen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13	Erledige ich Dinge, wie ich will.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14	Nehme ich mir Zeit für Muße. (=einfach nichts tun)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15	Tue ich etwas, um meinen Horizont zu erweitern.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16	Gewinne ich Abstand zu meinen beruflichen Anforderungen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

AUSWERTUNG - Bitte den Mittelwert für die 4 Skalen bilden (4 Items der jeweiligen Skala addieren und durch 4 teilen):

Zuordnung der Items zu den Skalen:	Items				Mein Mittelwert
Abschalten von der Arbeit: (Psychological Detachment):	3	5	10	16	
Entspannung (Relaxation):	6	11	12	14	
Herausforderung (Mastery):	2	7	8	15	
Kontrolle über Freizeitgestaltung (Control):	1	4	9	13	

Bewertung der Mittelwerte

1,0 - 2,0	sehr niedrige Erholungsfähigkeit in Pausen / Freizeit - überlege wie du sie verbessern möchtest
2,1 - 3,9	ganz okay, aber noch ausbaufähig für eine optimale Erholung
4,0 - 5,0	Top, deine Erholungsfähigkeit in deinen Pausen / der Freizeit ist optimal