



Auszeit für Führungskräfte. Zum persönlichen Befinden. Mal ehrlich, wo stehe ich?

- Ich fühle mich innerlich nicht im Gleichgewicht.
- Ich bin mit meiner aktuellen Arbeit eher unzufrieden.
- Ich kann kaum noch abschalten, stehe ständig unter Spannung.
- Mein Puls und Blutdruck ist erhöht.
- Ich fühle mich vom Alltag oft überfordert.
- Ich habe manchmal den Wunsch, alles hinzuwerfen und davonzulaufen.
- Ich bin am Abend oft müde und erschöpft.
- Ich könnte meine Arbeit schneller erledigen, als ich es tue.
- Ich reagiere auf private Kleinigkeiten gereizt.
- Ich würde gerne etwas anderes arbeiten, scheue mich aber vor dem Wechsel.
- Ich bin frustriert, wenn ich meine Ziele nicht erreichen kann.
- Ich habe Angst, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden.
- Ich ärgere mich sehr, wenn ich einen Fehler mache.
- Ich fühle mich schon beim Aufstehen „gerädert“.
- Ich hasse es, wenn ich nicht der/die Beste bin in dem, was ich tue.
- Ich setze mir höhere Ziele als die meisten Menschen.
- Ich habe häufig Kopf oder Nackenschmerzen.
- Ich neige dazu, mit meiner Arbeit hinterherzuhinken, weil ich alles nochmal und nochmal mache.
- Ich vermisse oft einen Sinn in meiner Arbeit.
- Auch wenn ich etwas sehr sorgfältig mache, habe ich oft das Gefühl, dass es nicht ganz richtig ist.

Desto mehr Fragen ich mit Ja beantworte, desto mehr drohe ich aus der Balance zu geraten. Mehr als 5 Ja-Antworten? Ich sollte etwas unternehmen.