

Habe ich persönliche Einstellungen, die mit problematischen Konsequenzen verbunden sind?

1. Ich bin, was ich leiste!
2. Meine Arbeit ist mein Leben!
3. Was andere von mir erwarten, ist wichtiger als meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen
4. Um meine Arbeit leisten zu können, muss ich von allen gemocht und geachtet werden!
5. Bau nur auf dich selbst!
6. Ich darf, beruflich und privat, keine Schwächen zeigen, denn wer schwach ist wird nicht respektiert!
7. Ich muss meine Arbeit stets in Topform und mit Begeisterung tun!
8. Ich werde ans Ziel kommen, und wenn es mich umbringt!
9. Ein Recht auf Erholung habe ich erst, wenn ich alle anstehende Arbeit gemeistert habe!
10. Nur wenn ich im Leistungsbereich perfekt bin, kann ich mit mir zufrieden sein

	stimmt gar nicht	stimmt etwas	stimmt stark	trifft voll zu
	0	1	2	3
1. Ich bin, was ich leiste!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Meine Arbeit ist mein Leben!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Was andere von mir erwarten, ist wichtiger als meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Um meine Arbeit leisten zu können, muss ich von allen gemocht und geachtet werden!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bau nur auf dich selbst!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich darf, beruflich und privat, keine Schwächen zeigen, denn wer schwach ist wird nicht respektiert!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich muss meine Arbeit stets in Topform und mit Begeisterung tun!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich werde ans Ziel kommen, und wenn es mich umbringt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ein Recht auf Erholung habe ich erst, wenn ich alle anstehende Arbeit gemeistert habe!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nur wenn ich im Leistungsbereich perfekt bin, kann ich mit mir zufrieden sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>