

D.1 Stressbeschleuniger (1) – Selbsttest

Gedanken dieser Art sind mir ...	nicht vertraut	vertraut	sehr vertraut
14. Bei meiner Arbeit ist mir sehr wichtig, dass andere mögen, was ich tue.	0	1	2
15. In meiner Arbeit verhalten sich manche Menschen so unmöglich, dass ich mich einfach aufregen muss.	0	1	2
16. Ich brauche es, dass meine Kollegen und Vorgesetzten mich mögen.	0	1	2
17. Wenn mir bei der Arbeit etwas nicht gelingt, dann gebe ich mir selbst die Schuld.	0	1	2
18. Mir ist es sehr wichtig, dass meine Kollegen und Vorgesetzten zu schätzen wissen, was ich tue.	0	1	2
19. Ich kann Probleme und Schwierigkeiten bei meiner Arbeit einfach nicht mehr ertragen.	0	1	2
20. Die haben kein Recht, mich so geringschätzig und ungerecht zu behandeln.	0	1	2
21. Wenn ich nicht den höchsten Anspruch an die Qualität meiner Arbeit stelle, dann ende ich wahrscheinlich als zweitrangiger Mensch.	0	1	2
22. Es ist ungerecht, dass gerade ich bei der Arbeit so viele Probleme und Schwierigkeiten habe.	0	1	2
23. In der Arbeit ein Risiko einzugehen wäre dumm. Wenn ich verliere, könnte das eine Katastrophe sein.	0	1	2
24. Wenn ich bei der Arbeit um Unterstützung bitte, ist dies ein Zeichen meiner Inkompetenz und Schwäche.	0	1	2
25. Es ist sehr wichtig, wie Kollegen und Vorgesetzte über mich denken.	0	1	2
26. Es gibt bei meiner Arbeit zu viele Leute, die einfach unmöglich sind.	0	1	2
27. Ich würde meine Schwäche entblößen, wenn ich meine Kollegen um Unterstützung, Rat und Hilfe bitte.	0	1	2
28. In der Arbeit fällt es mir extrem schwer, etwas zu tun ohne zu wissen, was auf mich zukommt.	0	1	2
29. Ich gebe mir bei der Arbeit gewöhnlich selbst die Schuld, wenn Dinge nicht gut laufen.	0	1	2
30. Wenn ich nicht genauso gut wie meine Kollegen bin, dann bedeutet das, dass ich ein Mensch von geringerem Wert bin.	0	1	2
31. Unter meinen Kollegen scheinen manche für sich geringere Maßstäbe zu akzeptieren als ich.	0	1	2
32. Beruflich habe ich schon genug Probleme gehabt und hätte verdient, dass keine neuen mehr dazukommen.	0	1	2