

Fragebogen: Wochen Check: Zufriedenheit mit der Arbeit/ Arbeitssituation

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	Bewertung: Kreuzen Sie die entsprechende Zahl an (1 - 3 grün, 4 - 6 rot einfärben)						
Meine Laune auf dem Arbeitsweg heute morgen war ...	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Die Gespräche, die ich heute morgen mit meinen Kollegen geführt habe, waren ...	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Der Kontakt zu meinen Vorgesetzten war heute...	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Die Freude an meinen Aufgaben war heute ...	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Meine Möglichkeit, Stress zu vermeiden, war heute	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Die Nachvollziehbarkeit meiner Aufgaben war heute ...	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Die Möglichkeit, stressigem Konkurrenzdruck auszuweichen, war heute	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Die Anerkennung, die ich von Kunden oder Auftraggebern erhalten habe, war heute ...	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Die Möglichkeit, meine Aufgaben in Ruhe zu erledigen, war heute...	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6
Meine Zufriedenheit auf dem Heimweg von der Arbeit war ...	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6	1-2-3- 4-5-6

Schauen Sie sich am Ende der Woche an, wie sich Ihre Bewertungen verteilen. Waren alle Tage gleich? Gab es Tage, die besonders belastend oder befriedigend waren? Was war an diesen Tagen los? Gibt es eine Dauerbelastung, die sich durch alle Tage zieht? Woraus ziehen Sie die stärkste Befriedigung? Was erscheint Ihnen ausweglos, am meisten belastend?