

**Fragebogen zur Selbsteinschätzung – © FREIstellung – Ein Ratgeber und Mutmacher – Download: [www.freistellungs-wissen.de](http://www.freistellungs-wissen.de)**

**Fragen zum Einstieg:**

1. Seit wann macht mir mein Job „zu schaffen“?
2. Ist es ein Dauerzustand, oder wechselt es sich mit anderen, besseren Gefühlen ab?
3. Was heisst „zu schaffen“ für mich genau?
- 3.1 Mögliche Emotionen: Angst, Wut, Genervt-Sein, Schuld, Langeweile, Überforderung, Ekel, Hilflosigkeit, Empörung, ...
- 3.2 Mögliche körperliche Symptome: Müdigkeit, Erschöpfung, Überanstrengung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Krankheiten, Verletztheit, ...

**Selbsteinschätzung: Was genau macht mir zu schaffen?**

Thema	<u>Zufriedenheits-Index</u>																				Womit ich zufrieden bin	Womit ich unzufrieden bin	Was kann ich daran ändern?	Mit wem kann ich darüber sprechen	Weitere Gedanken / Notizen	
	-10 = schlimmer geht es nicht   0 = neutral   +10 = besser geht es nicht																									
	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9						+10
Firma																										
Chef																										
Abteilung																										
Kollege(n)																										
Aufgaben/ Tätigkeiten																										
Meine Kenntnisse																										
Bezahlung																										