

Risikotest zur Arbeitssucht (Robinson, 2000)

Um herauszufinden, ob Sie ein Workaholic sind, bewerten Sie die folgenden Aussagen mit 1 für „trifft nie zu“, 2 für „trifft manchmal zu“, 3 für „trifft oft zu“ und 4 für „trifft immer zu“. Schreiben Sie die Zahl, die Ihre Arbeitsgewohnheiten am besten beschreibt, links vor die einzelnen Aussagen, und zählen Sie diese Punkte zusammen.

1. Ich mache lieber alles selbst, anstatt um Hilfe zu bitten.
2. Ich werde ungeduldig, wenn ich auf andere warten muss oder etwas zu lange dauert.
3. Ich habe es eilig und renne gegen die Uhr.
4. Ich werde gereizt, wenn man mich mitten bei der Arbeit unterbricht.
5. Ich bin immer beschäftigt und habe viele Eisen im Feuer.
6. Ich erledige zwei oder drei Dinge auf einmal (Beispiel: Ich esse, schreibe ein Memo und telefoniere).
7. Ich übernehme mehr Arbeit als ich verkrafte.
8. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mal nicht arbeite.
9. Wenn ich eine Arbeit erledigt habe, will ich konkrete Ergebnisse sehen.
10. Ich bin mehr am Endergebnis meiner Arbeit als an der Arbeit selbst interessiert.
11. Es geht mir nie schnell genug.
12. Ich werde wütend, wenn etwas nicht nach meinem Kopf geht.
13. Ich stelle immer wieder die gleiche Frage, ohne zu merken, dass ich die Antwort bereits bekommen habe.
14. Ich verbringe viel Zeit damit, Zukunftspläne zu schmieden, und vergesse dabei das Hier und Jetzt.
15. Ich arbeite länger als meine Kollegen.

16. Ich werde wütend, wenn andere nicht meinen hohen Anforderungen entsprechen.
17. Ich werde nervös, wenn ich eine Situation nicht im Griff habe.
18. Ich setze mich oft mit knappen Terminen unter Druck.
19. Wenn ich nicht arbeite, fällt es mir schwer, mich zu entspannen.
20. Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Arbeit als mit Freunden, Hobbys oder Erholung.
21. Ich stürze mich auf ein Projekt, um einen Vorsprung zu haben, auch wenn noch nicht alle Phasen beendet sind.
22. Ich ärgere mich selbst über die kleinsten Fehler, die ich mache.
23. Ich opfere mehr Zeit und Energie für meine Arbeit als für meine Beziehungen.
24. Ich vergesse oder ignoriere Geburtstage, Familientreffen, Jahrestage oder Feiertage und finde sie unwichtig.
25. Ich treffe wichtige Entscheidungen, bevor ich alle Fakten kenne und durchdacht habe.

Bewertung: Wenn Sie 67-100 Punkte haben, sind Sie sehr arbeitssüchtig. Es kann sein, dass Sie bald ausgebrannt sind und dass auch Ihre Familie darunter leidet. Wenn Sie 57-66 Punkte haben, sind Sie ein gemäßigter Workaholic, und es besteht noch Hoffnung, dass Sie und Ihre Angehörige dauerhafte Schäden verhindern können. Wenn Sie 25-56 Punkte haben, gelten Sie nicht als arbeitssüchtig – wahrscheinlich sind Sie ein guter Arbeiter. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass Ihr Arbeitsstil Ihnen oder anderen schadet.