



Risikotest zur Arbeitssucht

Um herauszufinden, ob (nach Robinson, 2000) eine Tendenz zur Arbeitssucht vorliegt, 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 Arbeitsgewohnheiten am besten 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 mitten in der Arbeit unterbricht.
5. Ich bin immer beschäftigt und habe viel Eisen im Feuer.
6. Ich erledige zwei oder drei Dinge auf einmal (Beispiel: ich esse, schreibe ein Memo und telefonieren).
7. Ich übernehme mehr Arbeit als verkraftet.
8. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mal nicht arbeite.
9. Wenn ich eine Arbeit erledigt habe, sich konkrete Ergebnisse sehen.
10. Ich will 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 meinen Kopf geht.
13. Ich stelle immer wieder die gleiche Frage, ohne zu merken, dass sich 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 sie eine Situation nicht im Griff habe.
18. Ich setze mich oft mit knappen Termin unter Druck.
19. Wenn ich nicht arbeite, fällt es mir schwer, mich zu entspannen.
20. Ich verbringe mehr Zeit in meiner Arbeit als mit Freunden, Hobbys oder Erholung.
21. Ich stürze mich auf ein Projekt, mein 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 Beziehung.
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.

Die Auswertung des Risikotests Arbeitssucht (Robinson, 2000) sieht vor, dass das Erreichen eines Punktwertes zwischen 67-100 Punkten als Indikator für das Vorliegen einer ausgeprägten Arbeitssucht gilt. Ein Wert zwischen 57-66 Punkten kennzeichnet nach Robinson den „gemäßigten Workaholic“. Unterhalb des Punktwertes von 57 Punkten wird man nicht als arbeitssüchtig angesehen.

Quelle: Psychische Belastungen am Arbeitsplatz, Poppelreuter/Mierke, ESV, 4. Auflage 2012