Test: Laufe ich Gefahr zum Workaholic zu werden?

(dazugehöriger Beitrag: **Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance?**)

Beantworten Sie die nachfolgenden 10 Fragen.

1. Sie haben noch 3 Tage Zeit, um eine Arbeit fertig zu stellen. Sie wissen, dass diese Zeitspanne eindeutig zu kurz ist, auch wenn Sie Ihren Arbeitstag von 8 auf 10 Stunden verlängern. Wie gehen Sie vor?
   - a Ich hole mir Unterstützung, Zusätzlich spreche ich mit meinem Chef, dass ich den Termin nicht einhalten werden könne.
   - b Wenn ich es in der normalen Zeit nicht schaffe, dann nehme ich die Arbeit mit nach Hause. Auf jeden Fall werde ich den Abgabetermin einhalten.
2. Ihr Chef hat Herzprobleme und muss ins Krankenhaus. Was denken Sie?
   - a Kein Wunder, ich sehe und höre von ihm nur Arbeit und keinerlei freie Zeit.
   - b Er tut mir leid. Es kann alles mögliche die Ursache dafür sein. Gedanken mache ich mir hierzu nicht.
3. Sie haben sich Arbeit für das Wochenende mit nach Hause gebracht. Spontan kündigen Freunde ihren Besuch an. Was machen Sie?
   - a Ich freue mich über den Besuch. Die Arbeit läuft nicht davon.
   - b Ich versuche, Besucher und Arbeit unter einen Hut zu bringen. Allerdings sage ich dem Besuch ab, wenn ich mit der Arbeit nicht fertig werden würde.
4. Gehören Arbeitsunterlagen in Ihr Urlaubsgepäck?
   - a Nie und nimmer. Urlaub ist Urlaub und Job ist Job. Ich möchte mich schließlich und endlich erholen.
   - b Manchmal schon. Da habe ich endlich Ruhe, um manche Dinge zu erledigen. Solange ich Spaß daran habe, arbeite ich auch in den Ferien.
5. Der Montagmorgen beginnt bei Ihren Kollegen immer mit einem regen Austausch zum Wochenende. Wie denken Sie darüber?
   - a Ist doch ok. Hin und wieder beteilige ich mich auch ganz gerne.
   - b Ich finde das nicht gut. In der Mittagspause haben wir genug Zeit für private Gespräche.
6. Es stehen wieder einmal Überstunden an. Sie wissen schon jetzt, dass Ihr Partner keinerlei Verständnis dafür hat. Wie reagieren Sie?
   - a Wenn es nicht anders geht, dann mache ich eben Überstunden. Zum Trost und zur Beruhigung bringe ich meinem Partner etwas mit.
   - b Grundsätzlich erwarte ich Verständnis von meinem Partner. Da ich die ewigen Diskussionen jedoch leid bin, fallen mir schon einige Erklärungen wie Stau oder Verspätung vom Bus ein, die mein späteres Nachhausekommen rechtfertigen.
7. Wie gehen Sie mit Ihren Hobbys um?
   - a So gut es geht, pflege ich mein Hobby. Natürlich gibt es Zeiten, an denen es ein wenig zu kurz kommt.
   - b Ich habe das Glück, dass meine Arbeit mein Hobby ist. Mehr brauche ich nicht.

8. Um die schlechte Auftragslage zu überbrücken wird in Ihrer Firma Kurzarbeit angeordnet. Wie haben plötzlich mehr Zeit. Was machen Sie damit?
    - a Die Kehrseite der Medaille ist weniger Geld. Also mache ich es mir lieber zuhause mit meiner Familie gemütlich, lese oder überlege, zu was ich sonst keine Zeit hatte.
    - b Ich arbeite so lange wie bisher. Mit meinem Einsatz trage ich sicher dazu bei, dass es der Firma bald wieder besser geht.
9. Ihr Kollege nimmt sich ausreichend Zeit für die Mittagspause: In Ruhe essen und einen kurzen Spaziergang an der Luft gehören für ihn dazu. Wie gestalten Sie Ihre Mittagspause?
    - a Ich schließe mich meinem Kollegen an, da es uns beiden gut tut.
    - b Meine Mittagspause ist auf einen kleinen Snack, den ich am Arbeitsplatz einnehme, beschränkt. Für Spaziergänge habe ich keine Zeit.
10. Eine Bekannte erzählt Ihnen, dass sie ihre Arbeitszeit bei entsprechendem Lohnverzicht verkürzt hat. Können Sie sich das vorstellen?
    - a Wenn sie mit dem neuen Einkommen zurecht kommt, ist das völlig in Ordnung. Sicher hat sie sich auch vorher ausreichend Gedanken darüber gemacht.
    - b Auf Geld zu verzichten kann ich überhaupt nicht verstehen. Was hat man davon?

Auswertung

Addieren Sie jetzt die Anzahl der a-Antworten.

10 Punkte	Gratulation! Das Wort "Arbeitssucht" kommt sicher nicht in Ihrem Wortschatz vor.
8-9 Punkte	Sie haben sicher die richtige Einstellung zu der Balance zwischen Arbeit und Privatleben. Weiter so!
6-7 Punkte	Grundsätzlich ist Ihre Tendenz richtig. Doch in einigen Schauen Sie einmal genauer auf die Fragen, bei denen Sie mit b) geantwortet haben. Ist Ihre Einstellung richtig? Was gewinnen Sie, wenn Sie hier Veränderungen vornehmen?
5 und weniger	Achtung! Ihre Balance ist zugunsten der Arbeit aus dem Ruder gelaufen. Es ist höchste Zeit, Ihr Leben und Ihre Einstellung zu überdenken. Sind Sie bereits arbeitssüchtig? Die Tendenz ist unübersehbar. Ziehen Sie rechtzeitig die Notbremse, um die notwendige Balance wieder zu finden, die Ihnen zu Ausgeglichenheit und Kraft verhilft.