

Fragebogen: Qualität meines Arbeitstags



Anleitung: Bewerten Sie jede Aussage nach Ihrer persönlichen Erfahrung in den letzten zwei Wochen.
1 = stimme gar nicht zu · 2 = stimme eher nicht zu · 3 = teils/teils · 4 = stimme eher zu · 5 = stimme voll zu

Frage	1	2	3	4	5
A. Freude und Sinn in der Arbeit					
Ich arbeite gern in meinem Beruf.					
Meine Arbeit enthält interessante Aufgaben oder Fragestellungen.					
Ich habe das Gefühl, meine Arbeit ist sinnvoll.					
Ich habe am Ende des Tages den Eindruck, etwas geschafft zu haben.					
B. Arbeitsatmosphäre					
Die Atmosphäre an meinem Arbeitsplatz ist angenehm.					
Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinen Kolleg:innen.					
Ich habe ausreichend Pausen und kann mich dabei entspannen.					
C. Belastung und Überforderung					
Meine Arbeitsbelastung ist angemessen.					
Ich habe das Gefühl, genug Einfluss auf meine Arbeitsaufgaben zu haben.					
Ich kann mich während der Arbeit ausreichend konzentrieren.					
D. Wertschätzung und Selbstbild					
Meine Arbeit wird von Vorgesetzten oder Kolleg:innen wertgeschätzt.					
Ich bin am Ende des Arbeitstages mit mir selbst zufrieden.					
Ich gehe freundlich mit mir um und vermeide übermäßige Selbstkritik.					
E. Ausklang des Arbeitstages					
Ich kann nach der Arbeit gut abschalten.					
Ich habe einen angenehmen und erholsamen Feierabend.					
Meine 3 größten Baustellen					
1.					
2.					
3.					

Auswertung

60–75 Punkte: Sie haben überwiegend erfüllte Arbeitstage – das unterstützt Ihre Schlafqualität.

45–59 Punkte: Teils erfüllte, teils belastende Arbeitstage – prüfen Sie, welche Punkte am meisten stören.

unter 45 Punkte: Häufig belastende Arbeitstage – langfristig kann das Ihre Erholung und Schlafqualität