



## LIEBE TEILNEHMERIN, LIEBER TEILNEHMER,

die Qualifizierung ersten 40 KiTa-Leitungskräfte zu gesundheitsförderlicher Führung im Rahmen des Projekts FÜHR'GESUND ist nun abgeschlossen. Daher möchten wir Sie herzlich bitten, an der zweiten Befragung teilzunehmen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie den **beiliegenden Fragebogen ausfüllen** und mit dem frankierten Rückumschlag direkt an die Universität Hamburg zurücksenden.

Um Veränderungen aufzeigen zu können, müssen die Inhalte der Befragung zu insgesamt drei Zeitpunkten erfasst werden. Wir bitten Sie, alle Fragen zu beantworten, auch wenn Ihnen die Inhalte sehr bekannt vorkommen.

Ihre Angaben im Fragebogen werden **vollständig anonymisiert ausgewertet**. Für unsere wissenschaftlichen Auswertungen ist es notwendig, die Fragebögen zu den jeweiligen Einrichtungen zuordnen zu können. Daher haben die Fragebögen hinten ein kleines Einrichtungskürzel. Diese Angabe wird nicht an die Einrichtungen oder den Träger weitergegeben, sondern dient nur der Evaluation der Qualifizierung.

Als **Dankeschön für die Teilnahme** erhalten die fünf KiTas mit der höchsten Beteiligung an allen drei Befragungen je 500€ zu ihrer freien Verfügung. Nach der dritten (und letzten) Befragung im Oktober 2018 werden die Gewinner benachrichtigt.

**Wir bedanken uns schon jetzt sehr herzlich für Ihre Teilnahme!**

Falls Sie Rückfragen haben, können Sie uns jederzeit sehr gerne kontaktieren. Auf unserer Homepage [www.fuehr-gesund.de](http://www.fuehr-gesund.de) finden Sie alle Ansprechpersonen.

### IHR TEAM FÜHR'GESUND

*Kooperationsprojekt zwischen der Universität Hamburg, der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und Ihrem KiTa-Zweckverband*



---

## SEHR GEEHRTE TEILNEHMERIN, SEHR GEEHRTER TEILNEHMER,

um ein motivierendes und positives Arbeitsumfeld in Kindertageseinrichtungen zu gewährleisten, ist die Gesundheit der Beschäftigten und damit deren Förderung von großer Bedeutung. Eine entscheidende Rolle nimmt hierbei die Leitungskraft ein.

1

Ziel des Forschungsprojektes FÜHR'GESUND ist es, Leitungskräfte von KiTas durch eine Qualifizierung zu gesundheitsförderlicher Führung darin zu unterstützen, achtsam mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden umzugehen. Dies kommt der gesamten Einrichtung zugute. Die Wirksamkeit der Qualifizierung soll dabei durch Befragungen überprüft werden.

**Durch Ihre Beteiligung an der Befragung können Sie langfristig zu einer Verbesserung der Arbeits- und Gesundheitssituation in Ihrer Einrichtung beitragen.**

Die Ergebnisse der Befragung werden über alle 80 teilnehmenden Einrichtungen hinweg ausgewertet. Rückschlüsse aus der Ergebnisdarstellung auf einzelne Einrichtungen oder Personen sind somit nicht möglich. Für unsere wissenschaftlichen Auswertungen ist es allerdings notwendig, die Fragebögen zu den jeweiligen Einrichtungen zuordnen zu können. Daher haben die Fragebögen hinten ein kleines Einrichtungskürzel. Diese Angabe wird nicht an die Einrichtungen oder den Träger weitergegeben.

In dieser Befragung sollen Ihre persönlichen Erfahrungen erfasst werden. Daher gibt es weder richtige noch falsche Antworten.

Die Beantwortung des Fragebogens wird etwa **15-20 Minuten** in Anspruch nehmen.

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme erhalten die **5 KiTas mit der höchsten Beteiligung** an den Befragungen **je 500 EUR zur freien Verfügung in ihrer KiTa**. Ihre Gewinnchance erhöht sich je ausgefülltem und eingesendetem Fragebogen, also nehmen Sie fleißig teil! Die Gewinner werden nach der dritten (und letzten) Befragung bekannt gegeben.

*Wir bedanken uns schon jetzt sehr herzlich für Ihre Teilnahme.*

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

**Dr. Sylvie Vincent-Höper**

Wissenschaftliche Projektleitung

Email: [sylvie.vincent-hoeper@uni-hamburg.de](mailto:sylvie.vincent-hoeper@uni-hamburg.de)

Tel. : 040 42838 5825

---

## Ihr persönlicher Code

Insgesamt werden Sie durch inhaltlich identische Fragebögen zu drei Zeitpunkten befragt (November 2017, Mai 2018 und Oktober 2018). Um eine anonyme Zuordnung der unterschiedlichen Erhebungszeitpunkte vornehmen zu können, bitten wir Sie, hier einen persönlichen Code anzugeben.

Dieser kann nicht mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden und hilft dadurch mit, die Befragungsergebnisse anonym zu halten.

Der Code setzt sich wie folgt zusammen:

Die ersten zwei Buchstaben des **eigenen Geburtsortes** (z. B. Berlin: BE)

Die ersten zwei Buchstaben des **Vornamens der Mutter** (z. B. Annette: AN)

Die letzten zwei Ziffern des **Geburtsjahres** (z. B. 1978: 78)

2

Mein persönlicher Code:

--	--	--	--	--	--

### Hinweise zur Teilnahme und zum Datenschutz:

- Die Studienteilnahme ist freiwillig.
- Sie können jederzeit die Löschung Ihrer Daten einfordern. Dazu benötigen wir von Ihnen den persönlichen Code, da wir Sie sonst nicht zuordnen können.
- Die Daten werden ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken und anonymisiert ausgewertet.
- Eine Gesamtauswertung über alle teilnehmenden Einrichtungen hinweg wird im Anschluss an die Befragungen zur Verfügung gestellt. Bei der Ergebnisdarstellung sind keine Rückschlüsse auf einzelne Einrichtungen oder Personen möglich.

---

## Angaben zu Ihrer Person

Alter: \_\_\_\_\_

(Bitte geben Sie Ihr Alter in Jahren an.)

Geschlecht:  männlich  
 weiblich

3

Wie lange arbeiten Sie schon mit Ihrer derzeitigen Leitungskraft?

- weniger als 6 Monate
- 6 Monate bis 1 Jahr
- 1 Jahr bis 5 Jahre
- 6 Jahre bis 10 Jahre
- 11 Jahre bis 15 Jahre
- mehr als 15 Jahre

Hat Ihre Leitungskraft seit November 2017 gewechselt?

- ja
- nein

Haben Sie selbst Führungsverantwortung?

- ja
- nein

Welchen Beruf üben Sie aus?

- Fachkraft
- Ergänzungskraft
- Hauswirtschaftshilfe
- sonstiges \_\_\_\_\_

In welchem Bereich arbeiten Sie?

- Gruppentyp I (Kinder im Alter von 2 Jahren bis zum Beginn der Schulpflicht)
- Gruppentyp II (Kinder im Alter von 0-3 Jahren)
- Gruppentyp III (Kinder im Alter von 3 Jahren bis zum Beginn der Schulpflicht)

Wie lange üben Sie Ihren derzeitigen Beruf aus? \_\_\_\_\_

(Bitte geben Sie die Anzahl der Berufsjahre an.)

In welchem Umfang sind Sie in Ihrem Verband angestellt?

- Vollzeit
- Teilzeit 20 Std. oder mehr
- Teilzeit weniger als 20 Std.

Üben Sie eine Nebentätigkeit aus?

- ja
- nein

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre **direkte Leitungskraft**.

Meine direkte Leitungskraft ...		(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer
gf1	... zeigt Vertrauen in meine Fähigkeiten und Handlungen.	①	②	③	④	⑤
gf2	... lässt mich selbst bestimmen, auf welche Art und Weise ich meine Aufgaben erledige.	①	②	③	④	⑤
gf3	... ermöglicht mir Einfluss darauf, welche Aufgaben ich bearbeite.	①	②	③	④	⑤
gf4	... greift meine Ideen und Vorschläge auf.	①	②	③	④	⑤
gf5	... ist für mich stets ansprechbar, wenn ich Probleme bei der Aufgabenbearbeitung habe.	①	②	③	④	⑤
gf6	... stellt mir alle zur Aufgabenerfüllung relevanten Informationen stets zur Verfügung.	①	②	③	④	⑤
gf7	... erläutert die zu erreichenden Ziele nachvollziehbar.	①	②	③	④	⑤
gf8	... sorgt für eindeutige Aufgabenzuständigkeiten und Verantwortlichkeiten.	①	②	③	④	⑤
gf9	... lässt mich wissen, wie gut ich meine Arbeit mache.	①	②	③	④	⑤
gf10	... zeigt Anerkennung für Eigeninitiative.	①	②	③	④	⑤
gf11	... ermutigt die Mitarbeitenden, sich gegenseitig zu unterstützen.	①	②	③	④	⑤
gf12	... sucht bei Konflikten mit den Beteiligten nach Lösungen.	①	②	③	④	⑤
gf13	... achtet darauf, dass die Arbeit der Mitarbeitenden gerecht verteilt ist.	①	②	③	④	⑤
gf14	... spricht mich an, wenn sie den Eindruck hat, dass ich überlastet bin.	①	②	③	④	⑤

Meine direkte Leitungskraft ...		(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer
gf15	... setzt mich unter Zeitdruck.	①	②	③	④	⑤
gf16	... überträgt mir zu viele Aufgaben, die mich vom Zeitumfang her überfordern.	①	②	③	④	⑤
gf17	... überträgt mir zu viel Verantwortung.	①	②	③	④	⑤
aufg1	... ändert Arbeitsgebiete und Aufgaben der Mitarbeitenden, ohne es mit ihnen vorher besprochen zu haben.	①	②	③	④	⑤
aufg2	... überlässt die Mitarbeitenden sich selbst, ohne sich nach dem Stand ihrer Arbeit zu erkundigen.	①	②	③	④	⑤
aufg3	... gibt den Mitarbeitenden Aufgaben, ohne ihnen zu sagen, wie sie sie ausführen sollen.	①	②	③	④	⑤

Meine direkte Leitungskraft reduziert Belastungen durch ...	(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer
hol1 ... Verbesserungen im Bereich Arbeitsorganisation (z.B. Prioritäten setzen, für ungestörtes Arbeiten sorgen, Tagesplanung).	①	②	③	④	⑤
hol2 ... Verbesserungen im Bereich Arbeitsumgebung (z.B. einseitige Körperhaltungen vermeiden, für genügend Platz sorgen, Zugluft meiden).	①	②	③	④	⑤
hol3 ... Verbesserungen im Bereich Arbeitszeit (z.B. Pausen einhalten, Überstunden vermeiden, Urlaub nicht verfallen lassen).	①	②	③	④	⑤
hol4 ... die Förderung eines positiven Umgangs untereinander.	①	②	③	④	⑤

lmx1	Wissen Sie im Allgemeinen, wie Ihre Leitungskraft Sie einschätzt?	nie	selten	gelegentlich	oft	immer
		①	②	③	④	⑤
lmx2	Wie gut versteht Ihre Leitungskraft Ihre beruflichen Probleme und Bedürfnisse?	gar nicht	wenig	mittelmäßig	gut	sehr gut
		①	②	③	④	⑤
lmx3	Wie gut erkennt Ihre Leitungskraft Ihre Entwicklungsmöglichkeiten?	gar nicht	wenig	mittelmäßig	gut	sehr gut
		①	②	③	④	⑤
lmx4	Wie hoch ist die Chance, dass Ihre Leitungskraft ihren Einfluss nutzt, um Ihnen bei Arbeitsproblemen zu helfen?	gering	eher gering	mittel	eher hoch	hoch
		①	②	③	④	⑤
lmx5	Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Leitungskraft Ihnen auf ihre Kosten aus der Tasche hilft?	gering	eher gering	mittel	eher hoch	hoch
		①	②	③	④	⑤
lmx6	Ich habe genügend Vertrauen in meine Leitungskraft, um ihre Entscheidungen zu verteidigen.	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
		①	②	③	④	⑤
lmx7	Wie würden Sie das Arbeitsverhältnis mit Ihrer Leitungskraft beschreiben?	sehr ineffektiv	schlechter als Durchschnitt	durchschnittlich	besser als Durchschnitt	sehr effektiv
		①	②	③	④	⑤

Im Folgenden geht es um **Ihre Arbeitsbedingungen**.

	(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer	
qa1	Ist Ihre Arbeit ungleich verteilt, so dass sie sich auf-türtmt?	①	②	③	④	⑤
qa2	Wie oft kommt es vor, dass Sie nicht genügend Zeit haben, alle Ihre Aufgaben zu erledigen?	①	②	③	④	⑤
qa3	Kommen Sie mit Ihrer Arbeit in Rückstand?	①	②	③	④	⑤
qa4	Haben Sie genug Zeit für Ihre Arbeitsaufgaben?	①	②	③	④	⑤
em1	Verlangt Ihre Arbeit von Ihnen, dass Sie Ihre Gefühle verbergen?	①	②	③	④	⑤
em2	Verlangt Ihre Arbeit von Ihnen, sich mit Ihrer Meinung zurück zu halten?	①	②	③	④	⑤
qu1	Ich muss Dinge tun, für die ich eigentlich zu wenig ausgebildet und vorbereitet bin.	①	②	③	④	⑤
qu2	Es kommt schon vor, dass mir die Arbeit zu schwierig ist.	①	②	③	④	⑤
qu3	Bei meiner Arbeit gibt es Sachen, die zu kompliziert sind.	①	②	③	④	⑤
qu4	Ich trage für das Wohlergehen der Kinder zu große Verantwortung.	①	②	③	④	⑤

**Wie oft finden Sie es schwierig (oder unmöglich), Ihre Arbeit angemessen zu erledigen wegen ...**

	(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer	
oc1	... schlechter Ausstattung und Arbeitsmittel?	①	②	③	④	⑤
oc2	... betriebsinterner Regeln und Verfahrensweisen?	①	②	③	④	⑤
oc3	... mangelnder Fortbildung?	①	②	③	④	⑤

**Gibt es Arbeitsaufgaben in Ihrem Arbeitsalltag, bei denen ...**

	(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer	
il1	... Sie sich fragen, ob diese überhaupt gemacht werden müssen?	①	②	③	④	⑤
il2	... Sie sich fragen, ob diese überhaupt Sinn machen?	①	②	③	④	⑤
il3	... Sie der Meinung sind, dass diese jemand anderes machen sollte?	①	②	③	④	⑤
il4	... Sie der Meinung sind, dass diese zu weit gehen, also eigentlich nicht von Ihnen erwartet werden können?	①	②	③	④	⑤

	(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer
su1	Wie sehr können Sie sich auf Ihre Leitungskraft verlassen, wenn bei der Arbeit Probleme auftauchen?				
	①	②	③	④	⑤
su2	Wie sehr ist Ihre Leitungskraft bereit, sich Ihre Probleme bei der Arbeit anzuhören?				
	①	②	③	④	⑤
su3	Wie sehr unterstützt Sie Ihre Leitungskraft aktiv, so dass Sie es bei der Arbeit leichter haben?				
	①	②	③	④	⑤
su4	Wie sehr können Sie sich auf Ihre Kolleginnen/en verlassen, wenn in der Arbeit Probleme auftauchen?				
	①	②	③	④	⑤
su5	Wie sehr sind Ihre Kolleginnen/en bereit, sich Ihre Probleme bei der Arbeit anzuhören?				
	①	②	③	④	⑤
su6	Wie sehr unterstützen Sie Ihre Kolleginnen/en aktiv, sodass Sie es bei der Arbeit leichter haben?				
	①	②	③	④	⑤
gg1	Ist die Atmosphäre zwischen Ihnen und Ihren Arbeitskolleginnen/en gut?				
	①	②	③	④	⑤
gg2	Ist die Zusammenarbeit zwischen den Arbeitskolleginnen/en gut?				
	①	②	③	④	⑤
gg3	Fühlen Sie sich in Ihrer KiTa als Teil einer Gemeinschaft?				
	①	②	③	④	⑤
vs1	Werden Sie rechtzeitig im Voraus über Veränderungen in Ihrer KiTa informiert, z. B. über wichtige Entscheidungen, Veränderungen oder Pläne für die Zukunft?				
	①	②	③	④	⑤
vs2	Erhalten Sie alle Informationen, die Sie brauchen, um Ihre Arbeit gut zu erledigen?				
	①	②	③	④	⑤
rk1	Wissen Sie genau, wie weit Ihre Befugnisse bei der Arbeit reichen?				
	①	②	③	④	⑤
rk2	Gibt es klare Ziele für Ihre Arbeit?				
	①	②	③	④	⑤
rk3	Wissen Sie genau, welche Dinge in Ihrem Verantwortungsbereich fallen?				
	①	②	③	④	⑤
rk4	Wissen Sie genau, was von Ihnen bei der Arbeit erwartet wird?				
	①	②	③	④	⑤
aut1	Ich kann meine Arbeit so planen, wie ich es möchte.				
	①	②	③	④	⑤
aut2	Ich kann bei meiner Arbeit viele Entscheidungen selbstständig treffen.				
	①	②	③	④	⑤
aut3	Bei meiner Arbeit kann ich oft zwischen verschiedenen Herangehensweisen wählen.				
	①	②	③	④	⑤



**Im Folgenden wollen wir wissen, wieviel Einfluss Sie haben ...**

	gar nicht	wenig	mittel- mäßig	viel	sehr viel
pa1 ... bei der Aufstellung der Urlaubspläne.	①	②	③	④	⑤
pa2 ... bei der Planung der Arbeitszeit (Schichten und Überstunden).	①	②	③	④	⑤
pa3 ... auf die Pausengestaltung.	①	②	③	④	⑤
pa4 ... auf die Möglichkeiten zur Weiterbildung.	①	②	③	④	⑤
pa5 ... bei der Einstellung neuer Mitarbeitenden.	①	②	③	④	⑤
pa6 ... bei der Anschaffung neuer Arbeitsmittel.	①	②	③	④	⑤
pa7 ... auf die Ausgestaltung der Arbeitsräume.	①	②	③	④	⑤

**Im Folgenden geht es um die Arbeitsorganisation in Ihrer Einrichtung.**

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mit- telmäßig zu	trifft überwie- gend zu	trifft völlig zu
ao1 Die Arbeitsabläufe in der KiTa sind gut organisiert.	①	②	③	④	⑤
ao2 Die Vertretung im Krankheitsfall ist gut organisiert.	①	②	③	④	⑤
ao3 Zeiten für Teambesprechungen sind fest eingeplant.	①	②	③	④	⑤

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mit- telmäßig zu	trifft überwie- gend zu	trifft völlig zu
gk1 Bei unserem Verband wird man ermuntert, Verbesserungsvorschläge zum Thema „Sicherheit und Gesundheit“ zu machen.	①	②	③	④	⑤
gk2 Ich kann mich an meinem Arbeitsplatz gesundheitsgerecht verhalten.	①	②	③	④	⑤
gk3 Unser Verband hat Leitlinien, in denen Gesundheit ein wichtiger Wert ist.	①	②	③	④	⑤
gk4 Gesundheitsförderliche Führung hat in unserem Verband einen hohen Stellenwert.	①	②	③	④	⑤
gk5 In unserem Verband wird Wert auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeitenden gelegt.	①	②	③	④	⑤
gk6 Unser Verband nimmt Rücksicht auf die persönlichen Lebensumstände der Mitarbeitenden.	①	②	③	④	⑤

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Sie als **Person**. Bitte kreuzen Sie an, was am ehesten auf Sie zutrifft.

9

		(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer
ma1	Wenn ich von meinen Kolleginnen/en um etwas gebeten werde, fällt es mir sehr schwer Nein zu sagen.	①	②	③	④	⑤
ma2	Ich unterstütze meine Kolleginnen/en, wo ich nur kann.	①	②	③	④	⑤
ma3	Es fällt mir sehr schwer, meinen Kolleginnen/en einen Gefallen abzuschlagen.	①	②	③	④	⑤
ma4	Wenn ich von meinen Kolleginnen/en um Hilfe gebeten werde, bin ich stets zur Stelle.	①	②	③	④	⑤
jc1	Ich frage meine Leitungskraft, ob sie mit meiner Arbeitsleistung zufrieden ist.	①	②	③	④	⑤
jc2	Ich bitte meine Leitungskraft um Rückmeldung zu meiner Arbeitsleistung.	①	②	③	④	⑤
jc3	Ich bitte meine Leitungskraft um Rat.	①	②	③	④	⑤

		(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer
bs1	Beruflichen Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich mich immer auf meine Fähigkeiten verlassen kann.	①	②	③	④	⑤
bs2	Wenn ich bei der Arbeit mit einem Problem konfrontiert werde, habe ich meist mehrere Ideen, wie ich damit fertig werde.	①	②	③	④	⑤
bs3	Was auch immer in meinem Berufsleben passiert, ich werde schon klarkommen.	①	②	③	④	⑤
bs4	Durch meine vergangenen beruflichen Erfahrungen bin ich gut auf meine berufliche Zukunft vorbereitet.	①	②	③	④	⑤
bs5	Ich erreiche die beruflichen Ziele, die ich mir setze.	①	②	③	④	⑤
bs6	Ich fühle mich den meisten beruflichen Anforderungen gewachsen.	①	②	③	④	⑤

Im Folgenden geht es um Ihre **persönliche Bewältigung** von Situationen mit **erhöhtem Druck** oder **Problemen bei der Arbeit**. Bitte geben Sie an, wie Sie sich **normalerweise** in einer solchen Situation verhalten.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mit-telmäßig zu	trifft über-wiegend zu	trifft völlig zu
cs1	Ich versuche, die Situation zu verändern.	①	②	③	④	⑤
cs2	Ich versuche zu korrigieren, was mit der Situation nicht stimmt.	①	②	③	④	⑤
cs3	Ich arbeite an der Veränderung der Situation.	①	②	③	④	⑤
cs4	Ich konzentriere meine Anstrengungen darauf, die Situation zu verändern.	①	②	③	④	⑤
ref1	Ich versuche, durch die Erfahrung persönlich weiterzukommen.	①	②	③	④	⑤
ref2	Ich versuche, die Situation in einem positiven Licht zu sehen.	①	②	③	④	⑤
ref3	Ich versuche, etwas aus dieser Erfahrung zu lernen.	①	②	③	④	⑤
ref4	Ich versuche, eine gute Seite an der Situation zu sehen.	①	②	③	④	⑤
dis1	Ich gestehe mir ein, dass ich nicht damit umgehen kann und reduziere den Aufwand.	①	②	③	④	⑤
dis2	Ich strengere mich weniger an.	①	②	③	④	⑤
dis3	Ich reduziere den Aufwand, den ich in die Lösung des Problems stecke.	①	②	③	④	⑤
dis4	Ich investiere weniger in die Lösung des Problems.	①	②	③	④	⑤
ses1	Ich rede mit meiner Leitungskraft über meine Gefühle.	①	②	③	④	⑤
ses2	Ich versuche, Verständnis von meiner Leitungskraft zu erhalten.	①	②	③	④	⑤
ses3	Ich hole mir Anteilnahme und Verständnis von meiner Leitungskraft.	①	②	③	④	⑤
ses4	Ich spreche mit meiner Leitungskraft darüber, wie ich mich fühle.	①	②	③	④	⑤

Denken Sie an Situationen mit erhöhtem Druck oder Probleme bei der Arbeit im letzten Monat. Bitte beurteilen Sie nun, wie häufig Sie in solchen Situationen die folgenden Reaktionen gezeigt haben.

		(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer
int1	Ich habe in einem Arbeitstempo gearbeitet, das ich als belastend empfinde.	①	②	③	④	⑤
int2	Ich habe in einem Arbeitstempo gearbeitet, das ich nicht langfristig durchhalten kann.	①	②	③	④	⑤
int3	Ich habe in einem Arbeitstempo gearbeitet, von dem ich weiß, dass es mir nicht guttut.	①	②	③	④	⑤

Zum Abschluss möchten wir Sie bitten, einige Fragen zu Ihrem **Wohlbefinden** zu beantworten.

In den letzten zwei Wochen...		(fast) nie	selten	manchmal	oft	(fast) immer
who1	... war ich froh und guter Laune.	①	②	③	④	⑤
who2	... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	①	②	③	④	⑤
who3	... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.	①	②	③	④	⑤
who4	... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	①	②	③	④	⑤
who5	... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	①	②	③	④	⑤

	nie	sehr selten	eher selten	manchmal	eher oft	oft
ee1	Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.	①	②	③	④	⑤ ⑥
ee2	Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich verbraucht.	①	②	③	④	⑤ ⑥
ee3	Ich fühle mich durch meine Arbeit gefühlsmäßig erschöpft.	①	②	③	④	⑤ ⑥
ee4	Ich fühle mich wieder müde, wenn ich morgens aufstehe und den nächsten Arbeitstag vor mir habe.	①	②	③	④	⑤ ⑥
ee5	Den ganzen Tag zu arbeiten, ist für mich wirklich anstrengend.	①	②	③	④	⑤ ⑥
ir1	Wenn andere mich ansprechen, kommt es vor, dass ich mürrisch reagiere.	①	②	③	④	⑤ ⑥
ir2	Ich bin schnell verärgert.	①	②	③	④	⑤ ⑥
ir3	Ich reagiere gereizt, obwohl ich es gar nicht will.	①	②	③	④	⑤ ⑥

	nie	alle paar Monate	alle paar Wochen	alle paar Tage	fast täglich	
pb1	Haben Sie Kopfschmerzen?	①	②	③	④	⑤
pb2	Haben Sie einen empfindlichen Magen?	①	②	③	④	⑤
pb3	Haben Sie Rückenschmerzen?	①	②	③	④	⑤
pb4	Haben Sie Konzentrationsstörungen?	①	②	③	④	⑤
pb5	Fühlen Sie sich den Tag über müde?	①	②	③	④	⑤
pb6	Haben Sie Schlafstörungen (Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafschwierigkeiten)?	①	②	③	④	⑤

**Wenn Sie Ihre Arbeitssituation insgesamt betrachten, wie zufrieden sind Sie mit ...**

	gar nicht zufrieden	eher nicht zufrieden	etwas zufrieden	eher zufrieden	sehr zufrieden
az1 ... Ihren Berufsperspektiven?	①	②	③	④	⑤
az2 ... den Leuten, mit denen Sie arbeiten?	①	②	③	④	⑤
az3 ... den körperlichen Arbeitsbedingungen?	①	②	③	④	⑤
az4 ... der Art und Weise, wie Ihre Fähigkeiten genutzt werden?	①	②	③	④	⑤
az5 ... den Herausforderungen und Fertigkeiten, die Ihre Arbeit beinhaltet?	①	②	③	④	⑤
az6 ... Ihrer Arbeit insgesamt, unter Berücksichtigung aller Umstände?	①	②	③	④	⑤

Falls Sie noch Fragen, Ideen oder Anmerkungen haben, können Sie uns diese hier gerne mitteilen.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne auch an Dr. Sylvie Vincent-Höper: [sylvie.vincent-hoepfer@uni-hamburg.de](mailto:sylvie.vincent-hoepfer@uni-hamburg.de)