

Selbsttest

Interessierte Selbstgefährdung

Hinweis:

Dieses interaktive PDF ist für Verwendung mit der kostenlosen Desktop-Software Acrobat Reader erstellt worden.

Bei der Nutzung von anderen PDF-Betrachtungsprogrammen oder PDF-Browser-Plugins sind eventuell nicht alle Funktionen verfügbar und es kann zu falschen Ergebnissen kommen. Das gleiche gilt für die Verwendung der Acrobat Reader App für mobile Endgerät.

Selbsttest

Interessierte Selbstgefährdung



Interessierte Selbstgefährdung

Unter interessierter Selbstgefährdung verstehen wir ein Verhalten, bei dem Beschäftigte aus Interesse am beruflichen Erfolg selbst die eigene Gesundheit gefährden. Dieses Handeln kann unterschiedliche Ausprägungen annehmen und trifft sowohl auf Führungskräfte als auch auf viele Beschäftigte ohne Führungsverantwortung zu.

Diese treffen dann Entscheidungen, die sich auf Dauer negativ auf die eigene Gesundheit auswirken können. Um den eigenen Erfolg oder den Erfolg des Teams zu sichern, gehen Berufstätige phasenweise über ihre Leistungsgrenzen hinaus und riskieren dabei die eigene Gesundheit. Ob Sie auch davon betroffen sind, können Sie mit Hilfe des Selbsttests erfahren!

Ausdehnen der eigenen Arbeitszeit

Wie häufig ist es in den vergangenen drei Monaten vorgekommen, dass Sie ...	Nie	sehr selten	manchmal	oft	sehr oft
... für Ihre Vorgesetzten, Arbeitskollegen und/oder Kunden in der Freizeit erreichbar waren?					
... zugunsten der Arbeit auf ausgleichende Freizeitaktivitäten verzichtet haben?					
... zusätzlich in Ihrer Freizeit (Feierabend, Urlaub, Wochenende, Feiertage) gearbeitet haben?					

Intensivieren der Arbeitszeit

Wie häufig ist es in den vergangenen drei Monaten vorgekommen, dass Sie ...	Nie	sehr selten	manchmal	oft	sehr oft
... in einem Arbeitstempo gearbeitet haben, dass Sie als belastend empfinden?					
... in einem Arbeitstempo gearbeitet haben, dass Sie langfristig nicht durchhalten können?					
... in einem Arbeitstempo gearbeitet haben, von dem Sie wissen, dass es Ihnen nicht guttut?					



Qualitätsreduktion

Wie häufig ist es in den vergangenen drei Monaten vorgekommen, dass Sie ...	Nie	sehr selten	manchmal	oft	sehr oft
... sich mit einem weniger guten Ergebnis zufriedengeben mussten als Sie es normalerweise tun?					
... die eigenen Ansprüche an das Ergebnis nach unten schrauben mussten?					
... oberflächlicher arbeiten mussten als Ihnen lieb war?					

Präsentismus

Wie häufig ist es in den vergangenen drei Monaten vorgekommen, dass Sie ...	Nie	sehr selten	manchmal	oft	sehr oft
... trotz Krankheit am Arbeitsplatz erschienen sind?					
... trotz Krankheit den vollen Arbeitstag bzw. die volle Schicht gearbeitet haben?					
... sie sich zur Arbeit geschleppt haben, obwohl Sie krank waren?					



Umgehen von Sicherheits- und Schutzstandards

Wie häufig ist es in den vergangenen drei Monaten vorgekommen, dass Sie ...	Nie	sehr selten	manchmal	oft	sehr oft
... ihre Arbeit besser erledigen konnten, indem Sie gewisse Vorschriften nicht beachtet haben?					
... die Regeln grosszügig ausgelegt haben, um Ziele zu erreichen?					
... die Bedingungen bei der Arbeit gehindert haben, sich an die Vorschriften zu halten?					

Faking

Wie häufig ist es in den vergangenen drei Monaten vorgekommen, dass Sie ...	Nie	sehr selten	manchmal	oft	sehr oft
... gegenüber Vorgesetzten, Arbeitskollegen und / oder Kunden vorgegeben haben, die Arbeit zu schaffen, auch wenn Fristen nicht eingehalten werden konnten?					
... Angaben beschönigt haben (z.B. bzgl. Reporting), um kurzfristig Druck zu reduzieren?					
... Einschränkungen der eigenen Leistungsfähigkeit gegenüber Vorgesetzten und / oder Arbeitskollegen verschwiegen haben?					



Einnahme stimulierender Substanzen

Wie häufig ist es in den vergangenen drei Monaten vorgekommen, dass Sie Genussmittel/Substanzen (z.B. Alkohol, Koffein, Nikotin oder Medikamente) konsumiert haben, ...	Nie	sehr selten	manchmal	oft	sehr oft
... um Ihre hohe Arbeitsmenge bewältigen zu können?					
... um bei der Arbeit besser durchhalten zu können?					
... um bei der Arbeit leistungsfähiger zu sein?					

Einnahme von Substanzen zum Erholen

Wie häufig ist es in den vergangenen drei Monaten vorgekommen, dass Sie Genussmittel/Substanzen (z.B. Alkohol, Koffein, Nikotin oder Medikamente) konsumiert haben, ...	Nie	sehr selten	manchmal	oft	sehr oft
... um nach der Arbeit besser abschalten zu können?					
... um nach einem anstrengenden Arbeitstag besser entspannen zu können?					
... um nach einem anstrengenden Arbeitstag besser einschlafen zu können?					



Auswertung

Interessierte Selbstgefährdung 1/3

Was bedeutet mein Punktwert? Wenn Ihr Punktwert bei der jeweiligen Dimension im grünen Bereich liegt, dann verhalten Sie sich bereits gesundheitsgerecht.

Ein Punktwert im gelben oder roten Bereich bedeutet, dass Sie Ihr Verhalten überdenken sollten. Hier besteht Entwicklungspotential für Sie, wobei Punktwerte im roten Bereich wichtige Entwicklungsfelder für Sie darstellen, um Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Nutzen Sie gern unsere Anregungen, die wir in Ihrem persönlichen Profil zusammengefasst haben.

Ergebnisse

Ausdehnen der eigenen Arbeitszeit

Intensivieren der Arbeitszeit

Auswertung

Interessierte Selbstgefährdung 2/3

Qualitätsreduktion

Präsentismus

Umgehen von Sicherheits- und Schutzstandards

Auswertung

Interessierte Selbstgefährdung 3/3

Faking

Einnahme stimulierender Substanzen

Einnahme von Substanzen zum Erholen

Impressum

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)
gesetzliche Unfallversicherung
Massaquoipassage 1
22305 Hamburg

Tel. 040 - 5146-0
Fax 040 - 5146-2146
E-Mail: kundendialog@vbg.de

37-14-6422-3