

Liebe Teilnehmer der Therapiegruppe „Stressbewältigung am Arbeitsplatz (SBA)“: Wie beurteilen Sie die Teilnahme an der Gruppe ?

Bitte lesen Sie jede Beschreibung sorgfältig und versuchen Sie, sich an Ihre Teilnahme an der SBA zu erinnern. Bitte geben Sie an, welchen Einfluss die Teilnahme an der Therapiegruppe auf neue Sichtweisen und Einstellungen zu Ihrer beruflichen Situation hat.

<u>Durch meine Teilnahme an der Therapiegruppe der „Stressbewältigung am Arbeitsplatz (SBA)“...</u>	stimmt gar nicht	stimmt kaum	stimmt teilweise	stimmt überwiegend	stimmt völlig
(1) ... habe ich neue Sichtweisen meiner beruflichen Situation gewonnen.	1	2	3	4	5
(2) ... schätze ich meine beruflichen Ziele realistischer ein.	1	2	3	4	5
(3) ... bin ich zuversichtlicher als vorher, wenn ich an meine berufliche Situation denke.	1	2	3	4	5
(4) ... fühle ich mich auf meine Rückkehr an den Arbeitsplatz gut vorbereitet.	1	2	3	4	5
(5) ... konnte ich wichtige berufsbezogene Probleme in der Gruppe besprechen.	1	2	3	4	5
(6) ... konnte ich von den Anregungen der Gruppenteilnehmer zu meinen beruflichen Problemen profitieren.	1	2	3	4	5
(7) ... fühle ich mich beruflich mehr belastet als vorher.	1	2	3	4	5
(8) ... habe ich Anregungen bekommen, auf die ich im berufl. Alltag zurückgreifen kann.	1	2	3	4	5
(9) ... habe ich Unterstützung bei meiner beruflichen Entscheidungsfindung erhalten.	1	2	3	4	5
(10) ... konnte ich klarere Vorstellungen entwickeln, wie ich selbst meine berufliche Situation erträglicher gestalten kann.	1	2	3	4	5
(11) ... scheue ich mich weniger, andere um Unterstützung oder Rat in beruflichen Problemsituationen zu bitten.	1	2	3	4	5
(12) ... glaube ich, mehr Selbstsicherheit am Arbeitsplatz zeigen zu können.	1	2	3	4	5
(13) ... werde ich in beruflichen Konfliktsituationen mit Kollegen oder Vorgesetzten vermutlich mehr Standfestigkeit besitzen.	1	2	3	4	5
(14) ... befürchte ich, dass die Umsetzung meiner Veränderungswünsche am Arbeitsplatz fehlschlagen wird.	1	2	3	4	5
(15) ... kann ich mir vorstellen, am Feierabend besser von der Arbeit abschalten zu können und am nächsten Tag fortzusetzen.	1	2	3	4	5
(16) ... konnte ich erkennen, dass ich durch eigene Anteile berufliche Konfliktsituationen anheize.	1	2	3	4	5
(17) ... kann ich mir vorstellen, dass ich mich bei Konflikten mit Kollegen bzw. Vorgesetzten nicht mehr so schnell aufregen werde.	1	2	3	4	5
(18) ... habe ich verstanden, wie mein Verhalten im Berufsleben mit meinen Beschwerden zusammenhängen könnte.	1	2	3	4	5
(19) ... kann ich mit Kränkungen am Arbeitsplatz in Zukunft besser umgehen.	1	2	3	4	5
(20) ... kann ich mir vorstellen, dass ich mit stressigen Situationen im Arbeitsalltag besser umgehen kann.	1	2	3	4	5

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!