

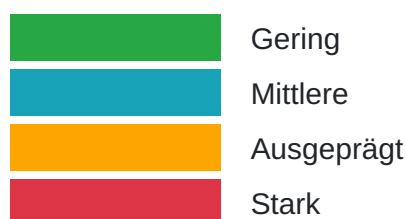
Auswertung Arbeitsplatzphobie-Skala (ARB-SK)

08.09.2023



0 bis 4

Legende Arbeitsplatzphobie



0 trifft gar nicht zu, 1 etwas, 2 deutlich, 3 sehr, 4 trifft voll zu

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Situationen, Gedanken und Gefühle, die man im Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz erleben kann. Bitte kreuzen Sie an, in welchem Ausmaß diese Aussagen auf Sie persönlich in Ihrer eigenen Arbeitssituation zutreffen.

Wenn Sie aktuell nicht beschäftigt sind, denken Sie bitte an Ihre zuletzt erlebte Arbeitssituation und wie es Ihnen jetzt damit gehen würde, wenn Sie jetzt an diesen Arbeitsplatz zurückgehen würden.

Sollten Sie in mehreren Arbeitsverhältnissen gleichzeitig stehen und somit mehrere verschiedene Arbeitsplätze oder Kollegenkreise parallel haben, so überlegen Sie bitte, welcher dieser Bereiche den größten Einfluss auf Ihr Befinden und Ihr Alltagsleben hat und beziehen Sie Ihre Antworten auf diesen Arbeitsplatz bzw. -bereich.

Machen Sie ein Kreuz bei **trifft gar nicht zu**, wenn Sie der Aussage gar nicht zustimmen und bei **trifft voll zu** wenn Sie voll zustimmen bzw. bei **etwas**, **deutlich** oder **sehr**. Bitte lassen Sie keine Frage aus!

Wenn ich an meinen Arbeitsplatz denke, merke ich, wie sich alles in mir anspannt.	trifft voll zu
Bei der Vorstellung, an diesem Arbeitsplatz einen kompletten Arbeitstag durchstehen zu müssen, bekomme ich Panikgefühle.	deutlich
In bestimmten Situationen am Arbeitsplatz befürchte ich, ich könnte körperliche Symptome bekommen, wie z. B. Erröten, Zittern, Schwitzen, Herzrasen...	deutlich
Lieber laufe ich einen Umweg, als dass ich die Straße entlanggehe, in der sich meine Arbeitsstelle befindet.	deutlich
Im Allgemeinen habe ich vor Arbeitstagen einen deutlich schlechteren Schlaf als vor Nicht-Arbeitstagen.	sehr
Es kostet mich Überwindung, öffentliche Orte (z. B. örtlicher Supermarkt) aufzusuchen, an denen ich Arbeitskollegen oder Vorgesetzte treffen könnte.	trifft voll zu

Wenn irgend möglich, meide ich es, mich in die Nähe meiner Arbeitsstelle zu begeben.	trifft gar nicht zu
Ich musste mich ein oder mehrere Male krank schreiben lassen, weil ich die Probleme an meinem Arbeitsplatz nicht länger hätte ertragen können.	trifft gar nicht zu
Auf dem Weg hin zu meiner Arbeitsstelle würde ich am liebsten umdrehen.	etwas
Nach der Arbeit beeile ich mich mehr als andere, bloß schnell von allem dort wegzukommen.	etwas
Während ich arbeite, bin ich ständig auf der Hut, was als nächstes passieren könnte.	deutlich
Ich erlebe starke Befindlichkeitsstörungen oder Unbehagen, wenn ich an meinem Arbeitsplatz <u>bin</u> .	sehr
Ich erlebe starke Befindlichkeitsstörungen oder Unbehagen, wenn ich an meinen Arbeitsplatz <u>denke</u> .	deutlich