

# Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)

Uwe Schaarschmidt & Andreas W. Fischer

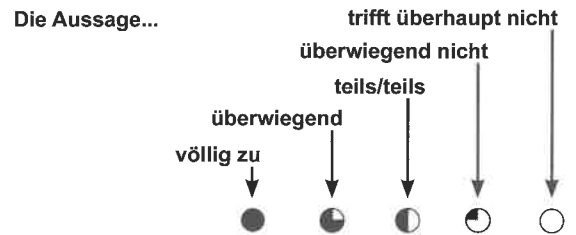
Name ..... Vorname ..... Geschlecht .....

Beruf ..... Schulabschluss ..... Alter .....

Wir bitten Sie, einige Ihrer üblichen Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten zu beschreiben, wobei vor allem auf Ihr Arbeitsleben Bezug genommen wird. Dazu finden Sie im Folgenden eine Reihe von Aussagen. Lesen Sie jeden dieser Sätze gründlich durch und entscheiden Sie, in welchem Maße er auf Sie persönlich zutrifft.

Bitte kreuzen Sie das jeweilige Zeichen an:

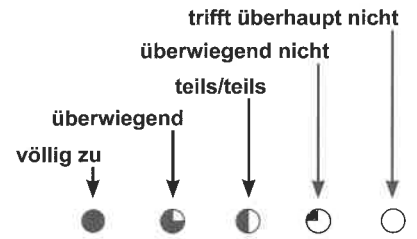
Bitte beachten Sie:  
**Voller** Kreis heißt, dass Sie der Aussage **völlig** zustimmen,  
**leerer** Kreis heißt, dass Sie **überhaupt nicht** zustimmen.



- |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Die Arbeit ist für mich der wichtigste Lebensinhalt .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ich möchte beruflich weiter kommen, als es die meisten meiner Bekannten geschafft haben ....           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Wenn es sein muss, arbeite ich bis zur Erschöpfung .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Meine Arbeit soll stets ohne Fehl und Tadel sein .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Zum Feierabend ist die Arbeit für mich vergessen .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Wenn ich keinen Erfolg habe, resigniere ich schnell .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Für mich sind Schwierigkeiten dazu da, dass ich sie überwinde .....                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Mein bisheriges Berufsleben war recht erfolgreich .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Mit meinem bisherigen Leben kann ich zufrieden sein <sup>1</sup> .....                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Mein Partner/meine Partnerin <sup>1</sup> zeigt Verständnis für meine Arbeit .....                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Die Arbeit ist mein Ein und Alles .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Berufliche Karriere bedeutet mir wenig .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Bei der Arbeit kenne ich keine Schonung .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Ich kontrolliere lieber noch dreimal nach, als dass ich fehlerhafte Arbeitsergebnisse abliefern ..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Auch in der Freizeit beschäftigen mich viele Arbeitsprobleme .....                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Misserfolge kann ich nur schwer verkraften .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Wenn mir etwas nicht gelingt, sage ich mir: „Jetzt erst recht!“ .....                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

<sup>1</sup> bzw. die Person, zu der die engste persönliche Beziehung besteht.

Die Aussage...



- |  |                       |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 19. Ich bin ein ruheloser Mensch .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. In meiner bisherigen Berufslaufbahn habe ich mehr Erfolge als Enttäuschungen erlebt .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Im Großen und Ganzen bin ich glücklich und zufrieden .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Meine Familie interessiert sich nur wenig für meine Arbeitsprobleme .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Ich könnte auch ohne meine Arbeit ganz glücklich sein .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Was meine berufliche Entwicklung angeht, so halte ich mich für ziemlich ehrgeizig .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Ich arbeite wohl mehr, als ich sollte .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Bei meiner Arbeit habe ich den Ehrgeiz, keinerlei Fehler zu machen .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Nach der Arbeit kann ich ohne Probleme abschalten .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Berufliche Fehlschläge können mich leicht entmutigen .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Misserfolge werfen mich nicht um, sondern veranlassen mich zu noch stärkerer Anstrengung .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Ich glaube, dass ich ziemlich hektisch bin .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31. Wirkliche berufliche Erfolge sind mir bisher versagt geblieben .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. Ich habe allen Grund, meine Zukunft optimistisch zu sehen .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33. Von meinem Partner/meiner Partnerin <sup>2</sup> wünschte ich mir mehr Rücksichtnahme<br>auf meine beruflichen Aufgaben und Probleme ..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34. Ich brauche die Arbeit wie die Luft zum Atmen .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35. Ich strebe nach höheren beruflichen Zielen als die meisten anderen .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36. Ich neige dazu, über meine Kräfte hinaus zu arbeiten .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37. Was immer ich tue, es muss perfekt sein .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38. Feierabend ist Feierabend, da verschwende ich keine Gedanken mehr an die Arbeit .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39. Wenn ich in der Arbeit erfolglos bin, deprimiert mich das sehr .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40. Ich bin mir sicher, dass ich auch die künftigen Anforderungen des Lebens gut bewältigen kann ...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41. Ich glaube, ich bin ein ruhender Pol in meinem Umfeld .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42. In meiner beruflichen Entwicklung ist mir bisher fast alles gelungen .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43. Ich kann mich über mein Leben in keiner Weise beklagen .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44. Bei meiner Familie finde ich jede Unterstützung .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 45. Ich wüsste nicht, wie ich ohne Arbeit leben sollte .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

<sup>2</sup> bzw. von der Person, zu der die engste persönliche Beziehung besteht.

Die Aussage...	trifft überhaupt nicht				
	überwiegend völlig zu	überwiegend nicht	teils/teils	teils/teils	überwiegend nicht
46. Für meine berufliche Zukunft habe ich mir viel vorgenommen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Mein Tagesablauf ist durch chronischen Zeitmangel bestimmt .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. Für mich ist die Arbeit erst dann getan, wenn ich rundum mit dem Ergebnis zufrieden bin ....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Arbeitsprobleme beschäftigen mich eigentlich den ganzen Tag .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Ich verliere leicht den Mut, wenn ich trotz Anstrengung keinen Erfolg habe .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Ein Misserfolg kann bei mir neue Kräfte wecken .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Ich kann mich in fast allen Situationen ruhig und bedächtig verhalten .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Mein bisheriges Leben ist durch beruflichen Erfolg gekennzeichnet .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Von manchen Seiten des Lebens bin ich ziemlich enttäuscht .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Manchmal wünschte ich mir mehr Unterstützung durch die Menschen meiner Umgebung .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56. Es gibt Wichtigeres im Leben als die Arbeit .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57. Beruflicher Erfolg ist für mich ein wichtiges Lebensziel .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58. In der Arbeit verausgabe ich mich stark .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59. Es widerstrebt mir, wenn ich eine Arbeit abschließen muss, obwohl sie noch verbessert werden könnte .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60. Meine Gedanken kreisen fast nur um die Arbeit .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
61. Wenn ich irgendwo versagt habe, kann mich das ziemlich mutlos machen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
62. Wenn mir etwas nicht gelingt, bleibe ich hartnäckig und strenge mich um so mehr an .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
63. Hektik und Aufregung um mich herum lassen mich kalt .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
64. Meine beruflichen Leistungen können sich sehen lassen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
65. Es dürfte nur wenige glücklichere Menschen geben als ich es bin .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
66. Wenn ich mal Rat und Hilfe brauche, ist immer jemand da .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Der Fragebogen beinhaltet elf Skalen. Jeder Skala sind sechs Fragen zugeordnet (siehe unten). Für jede Ihrer Einschätzungen wird eine bestimmte Punktzahl vergeben.

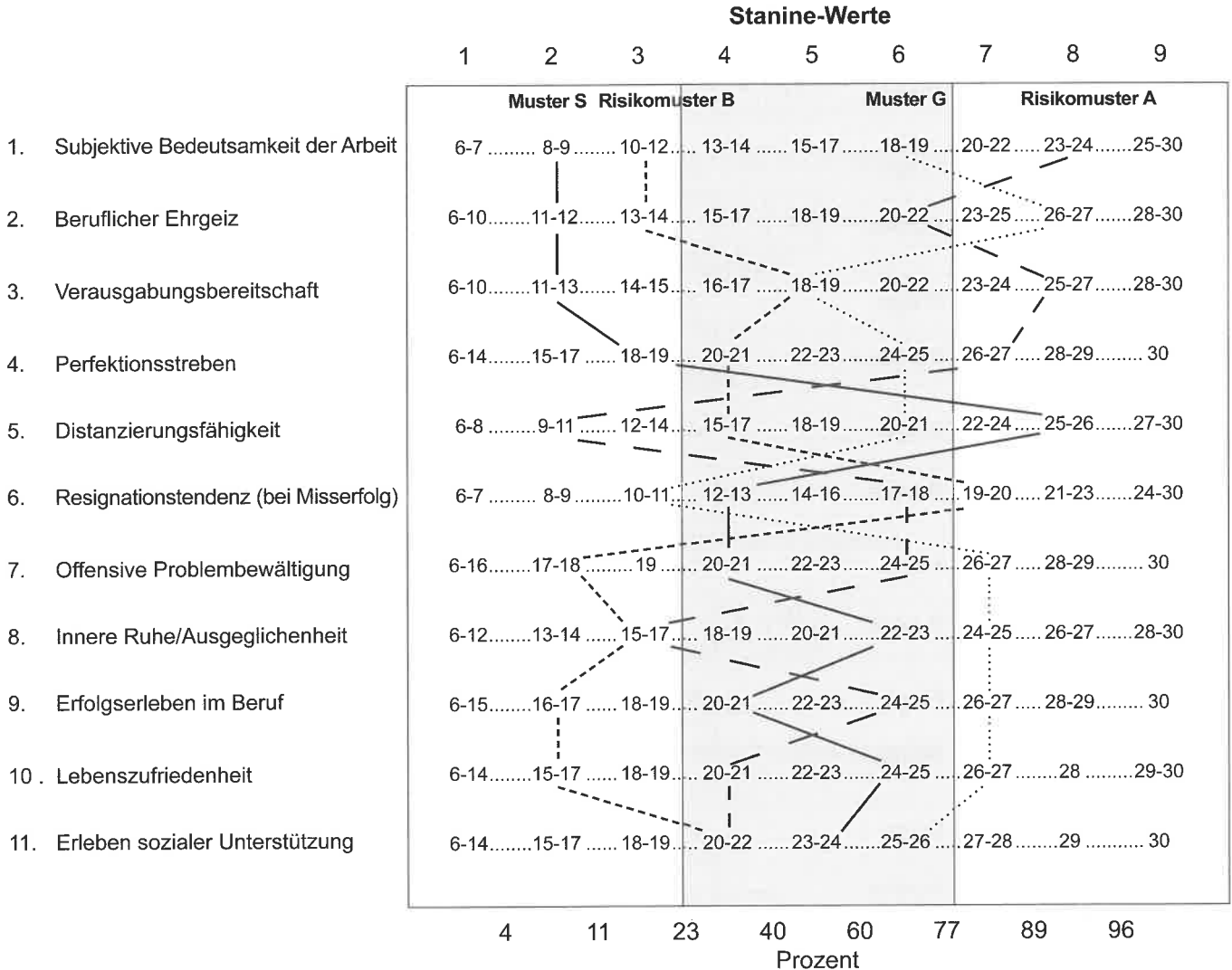
Sie vergeben für ...   
 Punkte ... 5 4 3 2 1

Tragen Sie nun die entsprechenden Punkte für jede Antwort ein und rechnen Sie diese zusammen:

1. Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit	Frage	1.	12.	23.	34.	45.	56.									
	Punkte	12	+		+		-		+		+		-		=	
2. Beruflicher Ehrgeiz	Frage	2.	13.	24.	35.	46.	57.									
	Punkte	6	+		-		+		+		+		+		=	
3. Verausgabungsbereitschaft	Frage	3.	14.	25.	36.	47.	58.									
	Punkte		+		+		+		+		+		=			
4. Perfektionsstreben	Frage	4.	15.	26.	37.	48.	59.									
	Punkte		+		+		+		+		+		=			
5. Distanzierungsfähigkeit	Frage	5.	16.	27.	38.	49.	60.									
	Punkte	18	+		-		+		+		-		-		=	
6. Resignationstendenz (bei Misserfolg)	Frage	6.	17.	28.	39.	50.	61.									
	Punkte		+		+		+		+		+		=			
7. Offensive Problembewältigung	Frage	7.	18.	29.	40.	51.	62.									
	Punkte		+		+		+		+		+		=			
8. Innere Ruhe/ Ausgeglichenheit	Frage	8.	19.	30.	41.	52.	63.									
	Punkte	12	+		-		-		+		+		+		=	
9. Erfolgserleben im Beruf	Frage	9.	20.	31.	42.	53.	64.									
	Punkte	6	+		+		-		+		+		+		=	
10. Lebenszufriedenheit	Frage	10.	21.	32.	43.	54.	65.									
	Punkte	6	+		+		+		+		-		+		=	
11. Erleben sozialer Unterstützung	Frage	11.	22.	33.	44.	55.	66.									
	Punkte	18	+		-		-		+		-		+		=	

Übertragen Sie bitte die Summenwerte in das untenstehende Auswertungsschema und verbinden Sie die Punkte. Ihr persönliches Profil können Sie nun mit den Ergebnissen einer Stichprobe von 2499 Personen vergleichen. Die bereits eingetragenen Referenzprofile kennzeichnen vier Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens, die vor allem unter Gesundheitsaspekt von Bedeutung sind.

**AVEM (Standardform) – Norm:  
Berufs- und länderübergreifende Eichstichprobe gesamt (n = 2499; 2008)**



**Muster G – gesundheitsförderliches Verhaltens- und Erlebensmuster:**  
Deutliche, aber nicht exzessive Ausprägung im Arbeitsengagement bei erhaltener Distanzierungs-fähigkeit in Bezug auf die Arbeitsprobleme, offensives Bewältigungsverhalten und Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („psychische Gesundheit“).  
Intervention unter Gesundheitsaspekt nicht erforderlich!

**Muster S – auf Schonung (oder auch Schutz) orientiertes Verhaltens- und Erlebensmuster:**  
Geringes Arbeitsengagement bei starker Distanzierung gegenüber den Arbeitsproblemen, psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, (relative) Zufriedenheit.  
Intervention ist weniger unter Gesundheitsaspekt, eher unter Motivationsaspekt zu empfehlen!

**Risikomuster A – gesundheitsgefährdendes Verhaltens- und Erlebensmuster:**  
Überhöhtes Engagement und geringe Distanzierung in Bezug auf die Arbeitsprobleme (Tendenz zur Selbstüberforderung), verminderte psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, eingeschränktes Lebensgefühl.  
Intervention unter Gesundheitsaspekt erforderlich!

**Risikomuster B – gesundheitsgefährdendes Verhaltens- und Erlebensmuster:**  
Geringere Ausprägungen im Arbeitsengagement (bevorzugt in der Bedeutsamkeit der Arbeit und im beruflichen Ehrgeiz), starke Resignationstendenz und verminderte psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, deutlich eingeschränktes Lebensgefühl.  
Intervention unter Gesundheitsaspekt erforderlich!