



Studierenden-Check

9. Juli 2009

Inhaltsverzeichnis

1 Fragebogen	2
1.1 Kompetenz	2
1.2 Gesundheit am Arbeitsplatz	4
1.3 Gesundheit und Beschwerden	6
1.4 Lernfähigkeit	8
1.5 Integration	10
1.6 (Selbst-)Management	12
1.7 Verantwortung	13

1 Fragebogen

1.1 Kompetenz

Die Dimension 'Kompetenz' behandelt Fragen zu unterschiedlichen Aspekten Ihres Könnens und Wissens. Ein weiterer Abschnitt thematisiert die Übereinstimmung zwischen den an Sie gerichteten fachlichen Anforderungen und Ihren Fähigkeiten. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
1	Ich kann mich in einem neuen Arbeitsumfeld mit mir unbekanntem KollegInnen bzw. einer mir fremden Arbeitskultur schnell und gut einleben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ich tausche mich häufig mit anderen Menschen in meinem Arbeits- und Tätigkeitsumfeld über fachliche und fachübergreifende Fragen aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich soll vor einer Runde mit wichtigen Persönlichkeiten oder Vorgesetzten einen Vortrag halten oder einen Arbeitsbericht vortragen, das fällt mir leicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich kann komplizierte Dinge klar und auch für verschiedene Zielgruppen verständlich darstellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Es fällt mir leicht, anderen zuzuhören und sie ihre Standpunkte darstellen zu lassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ich bringe Arbeitsaufgaben auch bei Problemen und Unterbrechungen (z.B. häufige Telefonanrufe oder Störungen) zu Ende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Misserfolge im Studien- und Berufsleben spornen mich an, es erneut zu versuchen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich bin in der Lage, gegenüber Vorgesetzten und anderen Entscheidungsträgern meine Anliegen vorzubringen und Ergebnisse zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich kann mich für Aufgaben und Ziele begeistern - auch wenn diese nicht zu meinen bisherigen Kerninteressen gehören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ich kann gut verschiedene und gleichzeitig anliegende Aufgaben bearbeiten und organisieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Es gelingt mir gut, meine Aufgaben so zu sortieren, dass ich sie effektiv bearbeiten kann und auch den Anforderungen anderer an meine Arbeit gerecht werde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Dimension 'Kompetenz' behandelt Fragen zu unterschiedlichen Aspekten Ihres Könnens und Wissens. Ein weiterer Abschnitt thematisiert die Übereinstimmung zwischen den an Sie gerichteten fachlichen Anforderungen und Ihren Fähigkeiten. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
12	Es fällt mir leicht, neue Themen aufzugreifen und entsprechendes Wissen aufzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Ich habe Ideen für neue Themen, Methoden und Vorgehensweisen in meinem Arbeitsbereich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ich gehe auch mal neue Wege bei der Lösung von Arbeitsaufgaben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Ich kann mich schnell umstellen und umdenken und somit auf veränderte Anforderungen oder Rahmenbedingungen reagieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich weiß, wie ich arbeiten und wie mein Arbeitsergebnis aussehen muss, damit die Arbeit im Team gut funktioniert. Nach diesen Grundsätzen richte ich meine Arbeit in Teams aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Bei der Suche nach Lösungen für Probleme ist es mir wichtig, die Standpunkte verschiedener Beteiligter anzuhören und zu berücksichtigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Die fachlichen Anforderungen, die meine berufs- bzw. studienbezogenen Tätigkeiten und Aufgaben an mich stellen, kann ich gut erfüllen. Ich bin weder überfordert noch unterfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Den Anforderungen meiner berufs- bzw. studienbezogenen Tätigkeiten und Aufgaben an Wissen und Können in den Bereichen Sprachen und Mathematik bin ich gut gewachsen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Andere (Vorgesetzte, KomilitonInnen, KollegInnen, Freunde) beurteilen mein Wissen und Können ähnlich wie ich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.2 Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Dimension 'Gesundheit am Arbeitsplatz' thematisiert gesundheitlich belastende und fördernde Bedingungen in dem von Ihnen gewählten beruflichen bzw. Studiumumfeld. Nicht im SelbstCheck enthalten sind Fragen zum individuellen gesundheitsförderlichen Verhalten. Eine Möglichkeit zur Einschätzung der individuellen Fitness ist der Fitnessstest der BARMER Ersatzkasse aus der Initiative Deutschland bewegt sich. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
21	Ich bin bei meinen berufs- bzw. studienbezogenen Tätigkeiten starken Beeinträchtigungen (z.B. Hitze, Staub, Lärm) ausgesetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Ich verrichte bei meinen berufs- bzw. studienbezogenen Tätigkeiten häufig schwere, körperlich belastende Tätigkeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Die Länge und die Verteilung meiner studien- bzw. berufsbezogenen Arbeitszeit empfinde ich als Belastung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Ich fühle mich fit für die Ausführung meiner derzeitigen studien- bzw. berufsbezogenen Tätigkeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Ich kann mir gut vorstellen, dass ich auch in zehn Jahren in der Lage bin, auf dieselbe Art und Weise zu arbeiten wie derzeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Ich fühle mich bei meinen studien- bzw. berufsbezogenen Tätigkeiten durch Hektik, Stress und Termindruck belastet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Ich fühle mich bei meinen studien- bzw. berufsbezogenen Tätigkeiten durch die Vielfalt verschiedener und oft gleichzeitiger Anforderungen belastet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Es kommt häufiger vor, dass ich nicht gut abschalten kann und Probleme aus dem Studien- und Arbeitsumfeld mit nach Hause nehme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Die studien- bzw. berufsbezogenen Tätigkeiten, die ich ausübe sind vielseitig und abwechslungsreich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Meine studien- bzw. berufsbezogenen Aufgaben und Tätigkeiten stellen oft zu hohe Anforderungen an meine Konzentrationsfähigkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Die studien- bzw. berufsbezogenen Tätigkeiten und Aufgaben, die ich ausführen muss sind klar beschrieben. Erforderliche Informationen sind mir zugänglich und unterstützen mich bei der Arbeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Dimension 'Gesundheit am Arbeitsplatz' thematisiert gesundheitlich belastende und fördernde Bedingungen in dem von Ihnen gewählten beruflichen bzw. Studenumfeld. Nicht im SelbstCheck enthalten sind Fragen zum individuellen gesundheitsförderlichen Verhalten. Eine Möglichkeit zur Einschätzung der individuellen Fitness ist der Fitnesstest der BARMER Ersatzkasse aus der Initiative Deutschland bewegt sich. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
32	Bei meinen studien- bzw. berufsbezogenen Tätigkeiten erlebe ich mit KommilitonInnen, KollegInnen und Vorgesetzten Konflikte, die mich belasten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Ich erhalte viel mehr Informationen, als für die Ausführung meiner studien- bzw. berufsbezogenen Tätigkeiten und Aufgaben sinnvoll und notwendig ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Die Qualität meiner Arbeit und Leistungen kann ich gut selbst beurteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Ich erhalte regelmäßig Anerkennung für meine Arbeit und Leistungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Ich kann auf für meine Situation passende gesundheitsförderliche Angebote zugreifen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Über gesundheitliche Risiken und Gefahren durch unterschiedliche Formen der Arbeitsbelastung (Studium bzw. Beruf) bin ich gut informiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Ich arbeite (studiere) regelmäßig unter ergonomisch ungünstigen Bedingungen (Beleuchtung, Arbeitshaltung, Arbeitsgerät).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Ich habe gute Möglichkeiten Zeitpunkt und Dauer meiner studien- bzw. berufsbezogenen Tätigkeiten so einzuteilen, dass meine persönlichen Bedürfnisse (Partner, Freunde, Kinder,...) nicht beeinträchtigt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Es gelingt mir anstrengendere und leichtere Tätigkeiten und Arbeitsphasen zu mischen. Mit dieser Abwechslung steuere ich einseitigen körperlichen und seelischen Verschleiß entgegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.3 Gesundheit und Beschwerden

Die Dimension 'Gesundheit und Beschwerden' stellt Fragen zu Ihren gesundheitlichen Beschwerden. Anhand der Ergebnisse können Sie Beeinträchtigungen und ggf. Ursachen aufgrund gesundheitlicher Belastungen in Ihrem derzeitigen Tätigkeitsbereich erkennen. Tipps

		fast täglich	etwa 2x die Woche	etwa 2x im Monat	etwa 2x im Jahr	fast nie
41	Wie oft haben Sie Kopfschmerzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Wie oft spüren Sie bei geringer Anstrengung Herzklopfen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Wie oft reagiert Ihr Magen empfindlich (Durchfall, Verdauungsbeschwerden ...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Wie oft verspüren Sie Schwindelgefühle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Wie oft haben Sie Rückenschmerzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Wie oft fühlen Sie sich schnell müde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Wie oft haben Sie Schmerzen in der Herzgegend?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Wie oft haben Sie Nacken- und/oder Schulterschmerzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49	Wie oft haben Sie Konzentrationsstörungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50	Wie oft haben Sie Schlafstörungen (beim Ein- oder Durchschlafen)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51	Wie oft wird Ihnen übel?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Dimension 'Gesundheit und Beschwerden' stellt Fragen zu Ihren gesundheitlichen Beschwerden. Anhand der Ergebnisse können Sie Beeinträchtigungen und ggf. Ursachen aufgrund gesundheitlicher Belastungen in Ihrem derzeitigen Tätigkeitsbereich erkennen. Tipps

		fast täglich	etwa 2x die Woche	etwa 2x im Monat	etwa 2x im Jahr	fast nie
52	Wie oft fühlen Sie sich den ganzen Tag müde und zerschlagen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53	Wie oft haben Sie Gelenkschmerzen/Verkrampfungen (z.B. in Fingern, Händen, Armen)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54	Wie oft leiden Sie unter Atemnot bei Aufregung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55	Wie oft haben Sie Durchblutungsstörungen (Kribbeln, Prickeln, Einschlafen der Gliedmaßen)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56	Wie oft leiden Sie unter Muskelkrämpfen (z.B. Wadenkrämpfe)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57	Wie oft leiden Sie unter Augenbeschwerden (Brennen/Rötung der Augen oder Überempfindlichkeit gegen Licht)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58	Wie oft leiden Sie unter allergischen Reaktionen (z.B. Hautbeschwerden, Schnupfen oder Husten)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59	Wie oft leiden Sie unter Nervosität (z.B. innere Unruhe, leichte Erregbarkeit)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60	Wie oft haben Sie Schweißausbrüche oder feuchte Hände?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
61	Wie oft leiden Sie unter Erkältungen bzw. erkältungsähnlichen Beschwerden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.4 Lernfähigkeit

Die Dimension 'Lernfähigkeit' behandelt Fragen zu Ihrer Einstellung zum Lernen, zu Lernerfahrungen und zur Bereitschaft, neue Aufgaben zu übernehmen. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
62	Mich reizt es, etwas Neues für meine aktuellen Aufgaben und Tätigkeiten und darüber hinaus zu lernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
63	Ich nutze verschiedene Medien, Lernangebote und Möglichkeiten um mich weiterzubilden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
64	Ich erarbeite mir regelmäßig neue Themen und Aufgabenfelder bzw. vertiefe gezielt Wissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
65	Solange ich in einem vertrauten Tätigkeitsbereich und Umfeld bleiben kann, reizt es mich neue Aufgaben und Tätigkeiten zu übernehmen, auch wenn diese in größerem Maß neue fachliche, methodische und soziale Fähigkeiten von mir verlangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
66	Solange ich ein Arbeitsumfeld bzw. Tätigkeitsfeld kenne oder gut einschätzen kann reizt es mich Aufgaben und Tätigkeiten zu übernehmen, auch wenn diese in größerem Maß neue fachliche, methodische und soziale Fähigkeiten von mir verlangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
67	Ich kann mir gut vorstellen Aufgaben und Tätigkeiten zu übernehmen, bei denen ich mit völlig neuen Arbeitszusammenhängen und Arbeitsorten konfrontiert werde und die in hohem Maß neue fachliche, methodische und soziale Fähigkeiten von mir verlangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
68	Ich sehe einen Arbeitsplatz- und Tätigkeitswechsel als Chance und Bereicherung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
69	Ich kann mir gut selbstständig Aufgaben, Anforderungen und Tätigkeitsfelder erschließen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Dimension 'Lernfähigkeit' behandelt Fragen zu Ihrer Einstellung zum Lernen, zu Lernerfahrungen und zur Bereitschaft, neue Aufgaben zu übernehmen. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
70	Mir fällt es schwer, bei Problemen Dritte um Unterstützung zu bitten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
71	Ich habe mich bereits gezielt und über die Kernbereiche schulischen und universitärer Lernangebote hinaus weitergebildet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
72	Ich lerne gerne und viel von Anderen. Deren Alter oder Ausbildung hat hierauf keine Auswirkung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
73	Es gelingt mir gut aus neu Erlerntem Nutzen für meine studien- und berufsbezogenen Aufgaben und Tätigkeiten ziehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
74	Ich kenne aktuelle Trends und zukünftige Anforderungen des von mir angestrebten Berufsfeldes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
75	Ich achte darauf, sowohl über spezielle Fähigkeiten als auch über eine breite Palette an Grundlagenfähigkeiten zu verfügen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
76	Ich habe Erfahrung mit einem breiten Spektrum an Lernformen (angeleitetes und prüfungsorientiertes Lernen, freie und eigenverantwortliche Lernformen, E-Learning, Intensivkurse, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
77	Ich kann mir gut vorstellen, zu einem späteren Zeitpunkt neue Aufgaben und/oder Tätigkeiten zu übernehmen und mich dafür grundlegend weiterzubilden (z.B. im Rahmen einer Aufbau- oder Zusatzqualifizierung).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.5 Integration

Die Dimension 'Integration' behandelt Fragen dazu, wie stark Ihre sozialen Bindungen im Arbeits-, Studien- und Privatleben sind sowie zu Ihren Wünschen und Zielen in diesem Themenfeld. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
78	Familie, Freunde und Bekannte sind mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
79	Ich kann mir vorstellen, dass Freunde oder Bekannte mir einmal bei der Suche nach einem neuen Job hilfreich sein können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
80	Ich werde oft um fachlichen und persönlichen Rat gefragt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
81	Mir macht es Freude, Menschen an Aufgaben und Tätigkeiten heranzuführen und Sie beim Lernen zu unterstützen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
82	Es ist mir wichtig, Wissen, Fähigkeiten und Erfahrungen an Menschen in meinem studien- bzw. tätigkeitsbezogenen Umfeld weiter zu geben. Alter oder Vorbildung spielen dabei keine Rolle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
83	Ich kann gut mit anderen Meinungen und Einstellungen umgehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
84	Es fällt mir schwer, mit Menschen in meinem studien- bzw. tätigkeitsbezogenen Umfeld Meinungsverschiedenheiten auszutragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
85	Ich kann gut mit anderen Menschen in meinem studien- bzw. tätigkeitsbezogenen Umfeld Abmachungen treffen und gemeinsame Aufgaben planen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten in einem Team mit stark verschieden leistungsfähigen Menschen und Ihre Bezahlung richtet sich nach dem Arbeitsergebnis der Gruppe.						
86	Ich kann mir gut vorstellen, in so einer Gruppe zu arbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
87	In einer solchen Situation wirke ich darauf hin, dass für alle Mitglieder des Teams verbindliche Absprachen zu den Arbeitsergebnissen und zur Vermeidung von Fehlern getroffen werden. Mit meinen Vorstellungen richte ich mich an meine Vorgesetzten und den Betriebsrat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Dimension 'Integration' behandelt Fragen dazu, wie stark Ihre sozialen Bindungen im Arbeits-, Studien- und Privatleben sind sowie zu Ihren Wünschen und Zielen in diesem Themenfeld. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
	Inwieweit stimmen Sie folgenden Aussagen zu:					
88	Schwächen und Stärken von Mitgliedern eines Teams ergänzen sich. Das hat einen positiven Einfluss auf die Arbeitsergebnisse des gesamten Teams.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
89	Ich erkenne es, wenn Menschen in meinem Tätigkeits- und Arbeitsumfeld Schwierigkeiten haben, und biete Ihnen meine Unterstützung an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
90	Es fällt mir schwer, von anderen in meinem Tätigkeits- und Arbeitsumfeld Hilfe anzunehmen oder sie um Rat zu bitten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
91	Die gegenseitige Unterstützung der Menschen in dem meinen Einschätzungen zugrundeliegenden Tätigkeits- und Arbeitsumfeld ist gut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
92	Ich trage zu einem guten Arbeitsklima in meinem Tätigkeits- und Arbeitsumfeld bei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
93	Ich kann gut mit anderen zusammenarbeiten. Das gilt für alle Gruppen in dem meinem Einschätzungen zugrundeliegenden Tätigkeits- und Arbeitsumfeld (Ältere, Jüngere, Migranten...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
94	Die Vielfalt der unterschiedlichen Voraussetzungen, Neigungen und Vorstellungen der Menschen in einer Gruppe (Ältere, Jüngere, Migranten,...) erlebe ich meistens als Bereicherung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
95	Ich bemühe mich in meinem Umfeld um eine Wertschätzung und Anerkennung aller Gruppen (Ältere, Jüngere, Migranten...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.6 (Selbst-)Management

Die Dimension '(Selbst-)Management' behandelt Fragen dazu, wie gut es Ihnen gelingt, Berufliche bzw. Studienanforderungen und Privates miteinander zu vereinbaren. Hierzu werden Merkmale wie z.B. Pendelbereitschaft und die Zufriedenheit mit dem Umfang der zeitlichen Belastung durch Studium und Arbeit erfragt. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
96	Ich habe bei meinen studienbezogenen Tätigkeiten bzw. meiner Arbeit gute Möglichkeiten, meine Arbeitszeit auf meine privaten Bedürfnisse abzustimmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
97	Es gelingt mir bei meinen Tätigkeiten und Aufgaben genug Zeit für Pausen und Erholung zu finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
98	Ich habe neben meinen Studientätigkeiten bzw. meiner Arbeit genug Zeit für Familie, Freunde und Freizeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
99	Zeitweilige hohe Belastung im Studium bzw. bei der Arbeit empfinde ich nicht als bedrückend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
100	Mir fällt es leicht die richtige Balance zwischen beruflichen und privaten Zielen zu bestimmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
101	Ich bin zufrieden mit dem Verhältnis von studienbezogenen bzw. beruflichen Tätigkeiten und privatem Leben in meinem Alltag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
102	Kurze Fahrzeiten zum Arbeitsplatz bzw. Studienort sind mir sehr wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
103	Für einen interessanten neuen Arbeitsplatz bzw. eine Tätigkeit bin ich bereit, längere Fahrzeiten, d.h. auch mehr als eine Stunde pro Strecke, in Kauf zu nehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
104	Ich kann mir gut vorstellen kurzfristig Mehrarbeit zu leisten oder bei fehlenden Aufträgen kürzer zu arbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
105	Ein flexibles Arbeitszeitmodell, bei dem ich starke eigene Handlungsspielräume zur Gestaltung habe (z.B. ein Arbeitszeitkonto mit hoher Flexibilität oder Vertrauensarbeitszeit), entspricht meinen Vorstellungen einer wünschenswerten Arbeitszeitgestaltung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
106	Ich möchte meine Arbeitszeit nur ungern flexibel am Bedarf des Betriebs ausrichten. Dies gilt auch, falls eine Betriebsvereinbarung das Ausmaß von Mehr- bzw. Minderarbeit in Grenzen hält.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
107	Ich kann mir vorstellen bei Bedarf nachts oder an Wochenenden zu arbeiten (z. B. Schichtarbeit, Wochenendarbeit, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
108	Ich finde es gut, bis zum Rentenalter in Beschäftigung zu bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.7 Verantwortung

Die Dimension 'Verantwortung' fragt nach Ihren Einstellungen und Werten in Bezug auf Eigenverantwortung und Weiterbildung. Tipps

		trifft zu	trifft eher zu	mittel	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
109	Ich suche und nutze Handlungsspielräume zur Gestaltung meines Arbeitsumfeldes und meiner Tätigkeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
110	Mir ist es wichtig, dass routinierte Abläufe einen wesentlichen Teil meiner Tätigkeit bestimmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
111	Ich übernehme gegenüber den Menschen in meinem Tätigkeits- und Arbeitsumfeld Verantwortung für Arbeitsergebnisse und das Arbeitsklima.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
112	Es ist mir wichtig, bei einer beruflichen Tätigkeit Mitverantwortung für den Unternehmenserfolg zu übernehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
113	Für meine berufliche Zukunftsplanung habe ich sowohl Ziele als auch mehrere alternative Vorstellungen, wie ich diese erreichen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
114	Ich bin mir im Klaren darüber, wie und in welchem Umfeld ich arbeiten möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
115	Ich habe meine Vorstellungen von meiner idealen beruflichen Tätigkeit bereits einmal ausformuliert (als Text, als Bild,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
116	Ich habe praktische Erfahrungen mit der Arbeit in meinem idealen Berufsfeld bzw. habe mich mit Menschen, die dort tätig sind über meine Vorstellungen und ihre Erfahrungen ausgetauscht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
117	Ich bin bereit, mich auch in meiner Freizeit fortzubilden, wenn ich mir dadurch andere berufliche Möglichkeiten schaffen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
118	Ich bin bereit, einen finanziellen Eigenanteil für Fortbildungen zu übernehmen, wenn ich dadurch die Möglichkeit habe, eine höher qualifizierte bzw. stärker meinen Wünschen und Vorstellungen entsprechende Arbeit zu bekommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>