

Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)

An der Universität Potsdam werden unter der Leitung von Prof. Schaarschmidt seit einigen Jahren arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster erforscht – insbesondere im Lehrberuf (Schaarschmidt & Fischer 2001: Bewältigungsmuster im Beruf. Vandenhoek & Ruprecht). Es geht dabei um drei Faktoren: Das *Engagement* für die beruflichen Anforderungen, die *Widerstandskraft* gegenüber den mit dem Beruf verbundenen Belastungen und die *Emotionen*, die die Berufstätigkeit begleiten. Der folgende Kurztest ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an Ihr arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster.

Kurztest von Schaarschmidt & Fischer

Bei jeder Frage kann auf einer siebenstufigen Skala die für Sie zutreffende Stufe angekreuzt werden. Die Werte 3 – 5 kennzeichnen mittlere Ausprägungsgrade; die Zahlen 2 und 6 geben bereits „deutlich akzentuierte Ausprägungen wieder“. Die Werte 1 und 7 bedeuten, dass die Aussage gar nicht (1) oder voll und ganz (7) zutrifft.

Wie sehr trifft es für Sie zu, dass Sie ...

(1.BA) ... die Arbeit als Ihren wichtigsten Lebensinhalt ansehen?							
gar nicht	1 SSB	2 SSBB	3 GSSBB	4 GGSABB	5 GGAAB	6 GAA	7 AA
(2.BE) ... im Beruf mehr erreichen wollen als andere?							
gar nicht	1 SSBB	2 SSBB	3 SSBB	4 GSAB	5 GGAA	6 GGA	7 GGA
(3.VB) ... sich über das gesunde Maß hinaus verausgaben, wenn es die Arbeitsaufgabe erfordert?							
gar nicht	1 SS	2 SSB	3 GSB	4 GGSABB	5 GAABB	6 GAAB	7 AA
(4.PS) ... die Arbeit immer perfekt, also ohne Fehl und Tadel machen wollen?							
gar nicht	1 SS	2 SSB	3 SSBB	4 GSABB	5 GGAAB	6 GAA	7 GAA
(5. DF) ... nach der Arbeit problemlos abschalten und an andere Dinge denken können?							
gar nicht	1 AA	2 AAB	3 AABB	4 GABB	5 GGSB	6 GGSS	7 GSS
(6. RT) ... nach Misserfolgen schnell zur Resignation und zum Aufgaben neigen?							
gar nicht	1 GGS	2 GGS	3 GGSSA	4 GSAAB	5 AABB	6 BB	7 BB
(7. OP) ... sich auch bei auftretenden Schwierigkeiten und Hindernissen behaupten und durchsetzen?							
gar nicht	1 BB	2 SABB	3 SSAB	4 GSAA	5 GGSSAA	6 GGA	7 GG
(8. IR) ... selbst bei größter Aufregung und Hektik in Ihrer Umgebung ruhig und gelassen bleiben können?							
gar nicht	1 AABB	2 AABB	3 AABB	4 GSAABB	5 GGSSAB	6 GGSS	7 GGS
(9. EE) ... in Ihrem bisherigen Berufsleben erfolgreich sein können?							
gar nicht	1 BB	2 BB	3 SAB	4 GSSAA	5 GSAA	6 GGA	7 GG
(10. LZ) ... mit Ihrem gesamten Leben zufrieden sind?							
gar nicht	1 BB	2 ABB	3 AAB	4 GSA	5 GGSS	6 GGS	7 GG
(11. SU) ... sich stets auf Verständnis und Unterstützung durch nahestehende Menschen verlassen können?							
gar nicht	1 AABB	2 AABB	3 SAABB	4 GSSAB	5 GGSS	6 GGS	7 GGS

Zählen Sie jetzt die Buchstaben G, S, A und B in den von Ihnen markierten Feldern und tragen Sie ihre Anzahl in die nachfolgende Tabelle ein. Zusätzlich geben Sie den Rangplatz Ihrer Muster an (höchster Wert = Rangplatz 1).

Anzahl G/S/A/B	Muster G	Muster S	Muster A	Muster B
Rangplatz				

Je größer der Abstand zwischen Rang 1 und 2, desto mehr kennzeichnet das häufigste Muster Ihr persönliches Arbeitsverhaltens- und Erlebensmuster; bei weniger als 5 Punkten Abstand zwischen den Mustern ist von einem „Mischmuster“ auszugehen. Die Beschreibung der Muster finden Sie hier.

Hinweise zur Auswertung

Bei der Betrachtung Ihrer Ergebnisse bedenken Sie bitte, dass es sich nur um einen Kurztest handelt, dessen Aussagekraft eingeschränkt ist. Folgende Hinweise könnten dennoch Anregungen für Überlegungen geben.

Sofern bei Ihnen **Muster G** überwiegt, haben Sie offenbar eine gute Balance zwischen beruflichem Engagement und rekreativem Ausgleich gefunden; Glückwunsch!

Angehörigen des **Musters S** geben wir zu bedenken, an welcher Stelle ihrer Werthierarchie berufliches Engagement und Freude an ihrem Beruf stehen, den sie vielleicht noch längere Zeit ausüben müssen.

Wer sich dem **Muster A** zurechnet, sollte u.U. an den Anforderungen arbeiten, die er an sich selbst stellt und die subjektive Bedeutung von Schule relativieren, um Selbstverschleiß zu vermeiden. Muster A kann von Muster G und S lernen, dass es auch außerhalb von Schule interessante Aktivitäten gibt und man auch einmal NEIN sagen kann; das Leben muss sich nicht nur um Schule drehen.

Muster B benötigt – je nach Ausprägung und Richtung der Resignation und der negativen Gefühle – Selbstmotivierung und kollegiale Unterstützung zur (erneuteten) beruflichen Sinnfindung. Möglicherweise helfen Anstöße zur Wahrnehmungsveränderung und - wie bei **Muster A** – Fortbildung zur Belastungsbewältigung, Supervision sowie psychologische Beratung und Hilfe, um sich nicht in einem Teufelskreis zu verfangen.

Beschreibung der arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster

Muster G: Dieses Muster ist Ausdruck von Gesundheit und Hinweis auf ein gesundheitsförderliches Verhältnis gegenüber der Arbeit. Wir finden deutliche, doch nicht exzessive Ausprägungen in den Dimensionen, die das berufliche Engagement anzeigen (Bedeutsamkeit der Arbeit, beruflicher Ehrgeiz, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben). Hervorzuheben sind im weiteren die trotz stärkeren Engagements erhaltene Distanzierungsfähigkeit und die günstigen Ausprägungen in all den Dimensionen, die die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen beschreiben (geringe Werte in der Resignationstendenz gegenüber Misserfolgen, hohe in der offensiven Problembewältigung und der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit). Das Bild vervollständigt sich schließlich durch die ausnahmslos höchsten Werte in den Dimensionen, die positive Emotionen zum Ausdruck bringen (berufliches Erfolgserleben, Lebenszufriedenheit, Erleben sozialer Unterstützung).

Muster S: Bei diesem Muster charakterisiert die Schonung das Verhältnis gegenüber der Arbeit. Es finden sich die geringsten Ausprägungen in den Engagementsdimensionen und die höchste in der Distanzierungsfähigkeit. Die niedrige Resignationstendenz weist darauf hin, dass das verringerte Engagement nicht als Ausdruck einer resignativen Einstellung gewertet werden darf. Die weiteren Werte, insbesondere die relativ hohen Ausprägungen in der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit, der Lebenszufriedenheit und im Erleben sozialer Unterstützung, zeigen ein insgesamt positives Lebensgefühl an. Zur Schonung kommt somit noch (relative) Zufriedenheit als ein Kennzeichen dieses Musters.

Risikomuster A: Dieses Muster ist durch überhöhtes Engagement gekennzeichnet. Bemerkenswert ist vor allem der eindeutig niedrigste Wert in der Distanzierungsfähigkeit. Hervorzuheben ist weiterhin, dass das außerordentlich starke Engagement mit verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen einhergeht (geringe Ausprägung in der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit, relativ hohe in der Resignationstendenz). Darüber hinaus ist es von eher negativen Emotionen begleitet. Insgesamt ist das Bild also dadurch charakterisiert, dass hohe Anstrengung keine positive emotionale Entsprechung findet. Aus dieser problematischen Kombination von großem Arbeitseinsatz und ausbleibendem Erleben von Anerkennung dürkern stärkere pathogene Wirkungen, u. a. ein Herz-Kreislauf-Risiko, resultieren.

Risikomuster B: Zum Bild des Risikomusters B gehören zunächst geringe Ausprägungen in den Dimensionen des Arbeitsengagements, insbesondere in der subjektiven Bedeutsamkeit der Arbeit und im beruflichen Ehrgeiz. In dieser Hinsicht bestehen Gemeinsamkeiten mit dem Muster S. Im Unterschied zu S geht das verminderte Engagement jedoch nicht mit erhöhter, sondern mit eingeschränkter Distanzierungsfähigkeit einher. Auch alle weiteren Merkmale zeigen im Vergleich mit dem Muster S überwiegend gegensätzliche Ausprägungen. In den Dimensionen, die die Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden Situationen anzeigen, finden wir ausnahmslos kritische Werte vor. Als ebenso problematisch sind die durchweg niedrigsten Ausprägungen in all den Dimensionen zu sehen, die das Ausmaß von Zufriedenheit und Wohlbefinden wiedergeben. Generell ist dieses Bild durch vorherrschende Resignation, Motivationseinschränkung, herabgesetzte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und negative Emotionen gekennzeichnet. Solche Erscheinungen sind i. S. des Burnout-Syndroms zu verstehen.