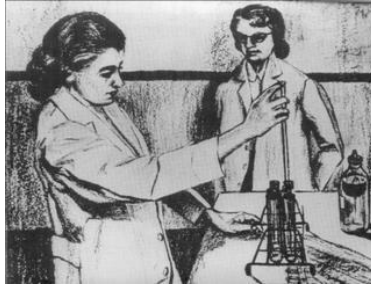


A.1 Finden Sie die Motive zwischen den Zeilen!

Ein TAT-Bild – drei Geschichten (aus Puca & Langens, 2002, S. 242 f.)



Geschichte 1

Die beiden Frauen auf dem Bild sind nicht nur Kommilitonen, sie sind auch schon seit Jahren die besten Freundinnen. Sie kennen sich schon seit der Grundschule, wo sie immer alles zusammen gemacht haben. Eine der beiden ist mit ihren Eltern weggezogen, und so verloren sie sich für lange Jahre aus den Augen, worüber beide traurig waren. Der Zufall wollte es, dass sie in derselben Stadt ein Chemiestudium aufnahmen. Als sie sich in der ersten Vorlesung wiedersahen, waren sie überrascht und glücklich.

Geschichte 2

Anna verspürt ein Grollen im Bauch. Nun ist sie doch dieser alten Schachtel ausgeliefert und muss sich von ihr prüfen lassen. Sie weiß, dass Dr. Müller sie hasst und genüsslich durchfallen lassen wird. Es ist ja auch kein Wunder. Anna unterhält schon seit Monaten eine Affäre mit dem Ehemann von Dr. Müller – ein berühmter Fernsehstar –, aber nicht aus Liebe, sondern um der miesen Kröte eins auszuwischen. Anna ahnt nicht, dass Dr. Müller längst dahintergekommen ist und schon an dem Gift arbeitet, das Anna umbringen wird.

Geschichte 3

Dr. Maertens und ihre Assistentin überprüfen noch einmal ihre Ergebnisse, dann sind sie sich sicher: Das jahrelange Arbeiten hat sich gelohnt. Als Erste haben sie einen Impfstoff gegen AIDS synthetisieren können. Die vielen Entbehrenungen und die Rückschläge, die sie in Kauf nehmen mussten, verlieren jetzt ihre Bedeutung. Wichtig ist nur, dass sie es geschafft haben. Sie sind stolz auf ihre Leistung.

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Springer Verlages)

Auflösung:

(Auflösung: Geschichte 1: Anschluss-Intimität; Geschichte 2: Macht; Geschichte 3: Leistung)

A.2 Lebensziele-Fragebogen von Karin Pöhlmann und Joachim C. Brunstein (1997)

Tragen Sie zu jedem Lebensziel einen Zahlenwert zwischen 1 und 5 ein für: wie wichtig es Ihnen ist (1 = nicht wichtig, 5 = sehr wichtig), wie Sie die Chancen zur Realisierung einschätzen (1 = geringe Chancen, 5 = hohe Chancen) und wie erfolgreich Sie bislang dieses Ziel umgesetzt haben (1 = wenig erfolgreich, 5 = sehr erfolgreich).

Lebensziele	Wichtig- keit	Chan- cen	Erfolg
■ Macht - Einfluss ausüben können - einen hohen sozialen Status besitzen - öffentliche Anerkennung erringen - prestigereiche Positionen einnehmen	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □
■ Leistung - mich kontinuierlich fortbilden - meinen geistigen Horizont erweitern - mich ständig verbessern - meine Fähigkeiten weiterentwickeln	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □
■ Abwechslung - ein spannendes Leben führen - Abenteuer erleben - das Leben in vollen Zügen genießen - ein aufregendes Leben führen	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □
■ Intimität - eine tief gehende Beziehung haben - Zuneigung und Liebe geben - vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen haben - Zuneigung und Liebe erhalten	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □
■ Affiliation - viel unter Menschen sein - einen großen Bekanntenkreis haben - viel mit anderen Menschen zusammen unternehmen - viele soziale Kontakte haben	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □
■ Altruismus - mich für andere einsetzen - uneigennützig handeln - Gutes tun - anderen Menschen helfen, die in Not sind	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □	Σ □ □ □ □

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Autoren)

Auswertungsvorschlag in Anlehnung an Rheinberg (2004b, S. 71): Bilden Sie für jeden Themenbereich und jeden Zielaspekt die Summe beim Summenzeichen (Σ), vergleichen Sie die Beträge: Welche Themenbereiche sind Ihnen besonders wichtig? Wie ist das Verhältnis von Wichtigkeit, Realisierbarkeit und aktuellem Fortschritt bzw. Erfolg? Gibt es Dinge, die Ihnen sehr wichtig sind, die Sie aber weder für realistisch halten noch bisher erfolgreich umsetzen konnten? Gäbe es in der momentanen Berufssituation Möglichkeiten, wichtige Lebensziele stärker zu berücksichtigen? Bei Neuwahl: In welchen Berufsfeldern könnten Sie diese Ziele verwirklichen? In welchen eher nicht? Wie stark würde es Sie beeinträchtigen, wenn Sie dieses Lebensziel nicht verwirklichen könnten?

A.3 Flow-Potenziale von Tätigkeiten einschätzen

Die nachfolgende Flow-Kurzskala stammt von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) bzw. Rheinberg und Vollmeyer (2002, Aussagen 14 bis 16). Sie können Sie verwenden, um das Flow-Potenzial verschiedener Tätigkeiten einzuschätzen. Versetzen Sie sich gedanklich jeweils in den Moment der Ausführung und bewerten Sie die folgenden Aussagen:

Mein Erleben bei Tätigkeit:

	Trifft nicht zu			Teils-teils		Trifft zu	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Ich fühle mich optimal beansprucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mein Kopf ist völlig klar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich bin völlig selbstvergessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Es steht etwas für mich Wichtiges auf dem Spiel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich darf jetzt keine Fehler machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich mache mir Sorgen über einen Misserfolg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Verglichen mit allen anderen Tätigkeiten, die ich sonst mache, ist die jetzige Tätigkeit ...	Leicht						Schwer		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich denke, meine Fähigkeiten auf diesem Gebiet sind ...	Niedrig						Hoch		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Für mich persönlich sind die jetzigen Anforderungen ...	Zu gering			Gerade richtig			Zu hoch		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anmerkung. Fragen 1 bis 16 entnommen aus <http://www.psych.uni-potsdam.de/people/rheinberg/messverfahren/FKS.pdf>, ergänzt um die Titelzeile. Sie können den Fragebogen auch online ausfüllen mit automatischer Punktauszahlung, <http://www.psych.uni-potsdam.de/people/rheinberg/messverfahren/fks1-d.html>, ohne Frage 14 und 15); Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Falko Rheinberg.

Auswertung: Notieren Sie die Summenwerte für die jeweilige Tätigkeit und vergleichen Sie die Werte verschiedener Tätigkeiten.

Tätigkeit:									
Flow-Wert (Summe Fragen 1 bis 10):									
Besorgnis (Summe Fragen 11 bis 13):									
Passung (Einzelwerte Fragen 14 bis 16):									

A.4 Selbsttest Arbeitsstil-Anforderungen

Der Selbsttest Arbeitsstil-Anforderungen besteht aus zwei Teilen:

- 1) Fragebogen¹
- 2) Auswertungsbogen

Bearbeiten Sie erst den Fragebogen und übertragen Sie dann Ihre Antworten in den Auswertungsbogen, um das Profil der Arbeitsstil-Anforderungen und die Passung zu Ihrem Arbeitsstil zu vergleichen.

Bearbeitungshinweise

Für jeden Arbeitsstil sind die typischen Verhaltensanforderungen beschrieben. Bewerten Sie, wie wichtig dieses Merkmal für Ihre momentane Tätigkeit ist und wie typisch dieser Arbeitsstil für Sie ist. Tragen Sie den entsprechenden Zahlenwert im Fragebogen ein.

Beispiel:

Wie <i>typisch</i> für meinen Arbeitsstil?				
Nicht typisch	Eher typisch	Sehr Typisch	Sehr typisch	Extrem typisch
1	2	3	4	5
Wie <i>wichtig</i> für meine momentane Tätigkeit?				
Nicht wichtig	Eher wichtig	Wichtig	Sehr wichtig	Extrem wichtig
1	2	3	4	5

Anforderung: Tätigkeit erfordert ...	Wie <i>wichtig?</i>	Wie <i>typisch?</i>
1. Leistung/Anstrengung <ul style="list-style-type: none"> ■ Sich persönlich herausfordernde Leistungsziele setzen und verfolgen ■ Sich anstrengen, um Aufgaben zu meistern 	3	4

Die obige Antwort bedeutet, dass bei der momentanen Tätigkeit Leistung und Anstrengungsbereitschaft wichtig und als Arbeitsstil sehr typisch für die Person sind. Tätigkeit und Person passen in dieser Hinsicht also recht gut zusammen.

Bearbeiten Sie nun den Fragebogen auf den nächsten Seiten.

¹ Dimensionen in Anlehnung an die O*Net-Deskriptoren, verfügbar unter https://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Work_Styles/

1) Fragebogen Arbeitsstil-Anforderungen

Wie *typisch* für meinen Arbeitsstil?

Nicht typisch	Eher typisch	Typisch	Sehr typisch	Extrem typisch
1	2	3	4	5

Wie *wichtig* für meine momentane Tätigkeit?

Nicht wichtig	Eher wichtig	Wichtig	Sehr wichtig	Extrem wichtig
1	2	3	4	5

Anforderung: Tätigkeit erfordert ...	Wie wichtig?	Wie typisch?
1. Leistung/Anstrengung <ul style="list-style-type: none"> ■ Sich persönlich herausfordernde Leistungsziele setzen und verfolgen ■ Sich anstrengen, um Aufgaben zu meistern 		
2. Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> ■ Ausdauer bei Hindernissen 		
3. Initiative <ul style="list-style-type: none"> ■ Verantwortung übernehmen ■ Herausforderungen annehmen 		
4. Führung <ul style="list-style-type: none"> ■ Die Leitung übernehmen ■ Stellung beziehen und die Richtung vorgeben 		
5. Kooperation <ul style="list-style-type: none"> ■ Freundlich sein ■ Umgängliche und kooperative Haltung 		
6. Sorge um andere <ul style="list-style-type: none"> ■ Sensibel für die Bedürfnisse und Gefühle anderer ■ Sich verständnisvoll und hilfsbereit verhalten 		
7. Zwischenmenschliche Orientierung <ul style="list-style-type: none"> ■ Lieber mit anderen als alleine arbeiten ■ Bei der Tätigkeit mit anderen Personen persönlich verbunden sein 		
8. Selbstkontrolle <ul style="list-style-type: none"> ■ Gelassen bleiben ■ Gefühle und Ärger kontrollieren ■ Aggressives Verhalten selbst in sehr schwierigen Situationen vermeiden 		
9. Stresstoleranz <ul style="list-style-type: none"> ■ Kritik akzeptieren ■ Ruhig und effektiv mit stressreichen Situationen umgehen 		

Wie *typisch* für meinen Arbeitsstil?

Nicht typisch	Eher typisch	Typisch	Sehr typisch	Extrem typisch
1	2	3	4	5

Wie *wichtig* für meine momentane Tätigkeit?

Nicht wichtig	Eher wichtig	Wichtig	Sehr wichtig	Extrem wichtig
1	2	3	4	5

Anforderung: Tätigkeit erfordert ...	Wie wichtig?	Wie typisch?
10. Anpassungsfähigkeit/Flexibilität <ul style="list-style-type: none"> ■ Offenheit gegenüber Veränderungen (positiven oder negativen) ■ Offenheit gegenüber großer Vielfalt am Arbeitsplatz 		
11. Zuverlässigkeit <ul style="list-style-type: none"> ■ Zuverlässig und verantwortungsbewusst sein ■ Verpflichtungen erfüllen 		
12. Detailgenauigkeit <ul style="list-style-type: none"> ■ Sorgfältiges Arbeiten ■ Gründliches Arbeiten 		
13. Integrität <ul style="list-style-type: none"> ■ Ehrlich und anständig sein 		
14. Unabhängigkeit <ul style="list-style-type: none"> ■ Eigene Vorgehensweisen entwickeln ■ Selbstständig arbeiten ■ Wenig oder keine Beaufsichtigung bzw. Anleitung benötigen 		
15. Innovation <ul style="list-style-type: none"> ■ Kreativität ■ Neue Ideen und Lösungen für arbeitsbezogene Probleme entwickeln 		
16. Analytisches Denken <ul style="list-style-type: none"> ■ Informationen analysieren ■ Arbeitsbezogene Dinge und Probleme logisch durchdenken 		

Tragen Sie nun Ihre Zahlenwerte im Auswertungsbogen auf der nächsten Seite ein.

2) Auswertungsbogen Arbeitsstil-Anforderungen

Zeichnen Sie Ihre Werte in die Skala ein, verwenden Sie einen roten Stift für die Arbeitsstil-Anforderungen und einen grünen Stift für Ihren persönlichen Arbeitsstil. Vergleichen Sie in der Übersicht, wo Ihre Stärken liegen.

Arbeitsstil	1	2	3	4	5
1. Leistung/Anstrengung.....					
2. Ausdauer.....					
3. Initiative.....					
4. Führung.....					
5. Kooperation.....					
6. Sorge um andere.....					
7. Zwischenmenschliche Orientierung					
8. Selbstkontrolle.....					
9. Stresstoleranz					
10. Anpassungsfähigkeit/Flexibilität.....					
11. Zuverlässigkeit					
12. Detailgenauigkeit.....					
13. Integrität					
14. Unabhängigkeit					
15. Innovation.....					
16. Analytisches Denken					

Anmerkungen. Bewertungen von 1 = Nicht wichtig/Nicht typisch bis 5 = Extrem wichtig/Extrem typisch; rote Linie = geforderter Arbeitsstil; grüne Linie = persönlicher Arbeitsstil

A.5 „Notfallkoffer“: Meine persönlichen Ressourcen für Stress- und Krisensituationen

Wer oder was hilft mir dabei, mich nach Misserfolg, bei Angst und Sorgen oder in der Krise wieder zu beruhigen? Notieren Sie hier Ihre Ideen:

Musikstücke (persönliche „Jukebox“)

Andere Menschen (Freunde, Unterstützer)

Aktivitäten (z. B. Bewegung, Sport, Spiel)

Sonstiges (z. B. Haustier, Fotos, Bilder, Düfte)