

Mein akuter Übergang

Jeder Übergang lässt sich mit Hilfe von einigen Faktoren näher beschreiben. Lernen Sie Ihren Übergang durch die folgenden Fragen näher kennen und einschätzen. Sie wissen, was einem vertraut und bekannt ist, wirkt weniger beängstigend als etwas, das diffus bleibt und für das wir noch keine Worte haben. Kreuzen Sie die Punktzahl nach der für Sie zutreffenden Antwort an.

Geschwindigkeit		Punkte
1.	Wie schnell wurden Sie gefühlsmäßig mit dem beruflichen Übergang konfrontiert?	völlig überstürzt (4) – zu schnell (3) – schnell (2) – eher langsam (1) – langsam (0)
2.	Wie oft waren Sie in den letzten Jahre von beruflichen Übergängen betroffen und mussten reagieren?	sehr oft (4) – oft (3) – ab und zu (2) – selten (1) – gar nicht (0)
Ausmaß		
3.	Wie radikal ist die mit dem Übergang verbundene Veränderung für Sie, wie groß wird der Unterschied zwischen Vorher und Nachher sein?	enorm (4) – ziemlich massiv (3) – kräftig (2) – vermutlich nicht so schlimm (1) – eher gering (0)
4.	Wie stark sind Sie (voraussichtlich) persönlich mit Ihren Fähigkeiten und Ressourcen im Übergangsprozess gefordert?	sehr stark (4) – auf vielen Ebenen (3) – kräftig (2) – geht so – nicht so sehr (0)
Symmetrie, Phasen		
5.	Wie kommen Sie (vermutlich) zeitlich mit den erforderlichen Anpassungsprozessen im Verlauf des Übergangs zurecht?	ich bin völlig überfordert (4) – ich bräuchte mehr Zeit (3) – geht so (2) – eher leicht (1) – richtig leicht (0)

6.	Wie leicht fällt es Ihnen, sich von Ihrem alten Job zu verabschieden?	richtig schwer (4) – eher schwer (3) – na ja, ich weiß nicht (2) – eher leicht (1) – richtig leicht (0)	
Kontinuität, Zusammenhänge			
7.	Gibt es Zusammenhänge, Ähnlichkeiten, Wiederholungen im aktuellen Übergang zu früheren Übergängen?	ja, es ist immer wieder das gleiche (4) – ja, einige Ähnlichkeiten sind deutlich (3) – ja, ein paar (2) – wenige (1) – keine (0)	
8.	Wie hoch ist Ihr Entscheidungsspielraum im Bezug auf einzelne Aspekte des Übergangs?	stark eingeschränkt (4) – ziemlich eingeschränkt (3) – ganz ok (2) – hoch (1) sehr hoch (0)	
Freiheiten			
9.	Wie stark können Sie (vermutlich) das Übergangsgeschehen kontrollieren?	die machen mit mir, was sie wollen (4) – die Geschehnisse entgleiten mir (3) – ich muss mich ganz schön anpassen (2) – innerhalb bestimmter Grenzen kann ich tun, was ich will (1) – Mein Handeln liegt ausschließlich in meiner Verantwortung (0)	
Komplexität			
10.	Wie komplex ist Ihr Übergang? Wie viele Lebensbereiche betrifft er, wie facettenreich ist er?	sehr komplex (4) – komplex (3) – recht komplex (2) – eher weniger komplex (1) nicht komplex (0)	
11.	Wie stark wirkt er sich auf Personen Ihres Umfeldes aus?	sehr stark (4) – stark (3) – mittelmäßig (2) – eher weniger (1) – gar nicht (0)	
12.	Wie hoch empfinden Sie die damit verbundene Stressbelastung?	extrem (4) – sehr hoch (3) – hoch (2) – geht so (1) – gering (0)	
	13. Wie deutlich ist die Statusänderung, die mit dem Übergang einhergeht, wie ändert sich Ihre materielle Situation?	sehr deutlich (4) deutlich (3) – mittelmäßig (2) – eher weniger (1) – gar nicht (0)	

Antriebskraft		
14.	Wer hat den Übergang ausgelöst?	der Übergang hat mich von außen überrollt (4) – der Übergang wurde hauptsächlich durch äußere Umstände ausgelöst (3) – teil teils (2) – schwerpunktmäßig Sie selbst, wenige Außenfaktoren (1) Sie selbst ohne Anstoß von außen (0)
15.	Wie hoch ist Ihr innerer Druck, Dinge zu verändern?	eigentlich will ich nichts verändern (4) – ich sollte mal etwas verändern (3) – ich könnte wenn ich wollte etwas verändern (2) – Ich will etwas verändern und ich muss auch von außen etwas verändern (1) – Ich will endlich etwas verändern (0)
Erleichterung		
16.	Wer hilft Ihnen durch den Übergang?	da ist niemand der Verständnis für meine Situation hat (4) – mir fällt kaum jemand ein der mich verstehen könnte (3) – mit einigen wenigen kann ich über meine Situation reden (2) – es gibt einige Leute denen ich mich anvertrauen kann (1) – Ich habe ein gutes soziales Netzwerk (0)
17.	Sind Sie gut aufgehoben?	meine Partnerschaft/Familiensituation ist gerade katastrophal (4) – meine Partnerschaft/Familie belastet mich zur Zeit zusätzlich (3) – meine Partnerschaft/Familie stützt mich eher weniger (2) –meine Partnerschaft/Familie gibt mir immer wieder mal Rückhalt (1) – Ich lebe in einer guten Partnerschaft/Familie, die mich unterstützen (0)

18.	Wie steht es um Ihre finanzielle Situation?	ein finanzieller Einbruch wäre eine Katastrophe (4) – bei mir darf finanziell nichts dazwischen kommen (3) – eine Durststrecke kann ich überbrücken (2) – eine Durststrecke kann ich schon überstehen (1) – ich bin finanziell abgesichert (0)	
19.	Welche energetischen und gesundheitlichen Reserven haben Sie?	ich bin krank und nicht zusätzlich belastbar (4) – ich bin gesundheitlich immer wieder eingeschränkt (3) ich muss immer wieder auf mich aufpassen, dass ich mich nicht übernehme (2) – ich bin weitgehend gesund und belastbar (1) – ich fühle mich fit, kraftvoll und gesund (0)	
Bedeutsamkeit			
20.	Wie nahe geht Ihnen der Übergang persönlich?	es geht mir sehr nahe (4) – ich nehme ihn mir schon zu Herzen (3) – er berührt mich, aber ich finde immer wieder Abstand (2) – er geht nicht so nah an mich ran (1) – er berührt mich weniger (0)	
21.	Wie wichtig ist Ihnen der Lebensbereich normalerweise, in dem der Übergang stattfindet?	sehr wichtig (4) – wichtig (3) – geht so (2) – eher weniger (1) – kaum (0)	

Konnten Sie bei einem Aspekt nichts ankreuzen, geben Sie sich 0 Punkte. Zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Markieren Sie die Tragweite oder „Schwere“ Ihres Übergangs hier auf der Skala

0

42

84