



ADM AUDIT

Bewerten Sie die letzten 7-14 Tage

Skala 0–4 / Dabei gilt:

0 = trifft nicht zu / 1 = selten/ 2 = gelegentlich/ 3 = häufig/ 4 = sehr häufig

Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 1 — KONTROLL- & MIKROMANAGEMENT-MUSTER		
<i>Unter Druck, Stress, Anspannung, wenn es wichtig ist, neige ich dazu ...</i>		
1	Arbeitsergebnisse stärker im Detail zu kontrollieren	
2	operative Aufgaben selbst übernehmen, obwohl ich delegieren könnte	
3	häufiger nachzuprüfen, ob andere Dinge korrekt erledigen	
4	mich schwerer auf autonome Teamarbeit zu verlassen	

Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 2 — KOGNITIVE VERENGUNG (TUNNELBLICK)		
<i>Unter Druck, Stress, Anspannung, wenn es wichtig ist, bemerke ich bei mir häufiger ...</i>		
5	Fokus auf kurzfristige Probleme statt strategische Übersicht	
6	stärkere Konzentration auf Risiken und mögliche Fehler	
7	Schwierigkeiten, mehrere Perspektiven gleichzeitig zu sehen	
8	schnellere Entscheidungen mit geringerer Reflexion	

Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 3 — REAKTIVES ENTSCHEIDUNGSVERHALTEN		
<i>Unter Druck, Stress, Anspannung, wenn es wichtig ist ...</i>		
9	treffe ich Entscheidungen schneller als gewöhnlich	
10	vermeide ich komplexe oder unangenehme Entscheidungen	
11	entscheide ich defensiver zur Risikominimierung	
12	bereue ich Entscheidungen im Nachhinein häufiger	



Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 4 — KOMMUNIKATIONSVERÄNDERUNGEN <i>Unter Druck, Stress, Anspannung, wenn es wichtig ist ...</i>		
13	spreche ich schneller oder hinter	
14	unterbreche ich andere häufiger	
15	wird mein Ton autoritärer oder schärfer	
16	rechtfertige ich mich stärker	
17	höre ich weniger aktiv zu	

Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 5 — ABNAHME SOZIALER WAHRNEHMUNG <i>Unter Druck, Stress, Anspannung, wenn es wichtig ist ...</i>		
18	nehme ich emotionale Signale anderer schlechter wahr	
19	konzentriere ich mich stärker auf Ergebnisse als auf Menschen	
20	fällt es mir schwerer, andere Perspektiven einzunehmen	
21	verliere ich schneller die emotionale Verbindung zu Gesprächspartnern	

Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 6 — EMOTIONALE REAKTIVITÄT <i>Unter Druck, Stress, Anspannung, wenn es wichtig ist ...</i>		
22	reagiere ich gereizter auf Störungen oder Verzögerungen	
23	bewerte ich Situationen schneller emotional	
24	schwankt meine Stimmung im Arbeitskontext stärker	
25	entstehen Konflikte schneller oder intensiver	



Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 7 — MENTALE ÜBERLASTUNG & GRÜBELN <i>Nach belastenden Arbeitssituationen ...</i>		
26	denke ich Gespräche oder Situationen lange nach	
27	simuliert mein Kopf ständig mögliche Probleme	
28	fällt mir mentales Abschalten schwer	
29	bleibt mein Denken dauerhaft „aktiv“	

Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 8 — ERSCHÖPFUNG & REGENERATION <i>In den letzten Arbeitstagen ...</i>		
30	fühlte ich mich emotional erschöpft	
31	hatte ich weniger Energie für Privatleben oder Beziehungen	
32	fiel mir echte Erholung schwer	
33	hatte ich das Gefühl dauerhafter innerer Belastung	

Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 9 — ÜBERKOMPENSATION DURCH AKTIVITÄT <i>Unter Druck, Stress, Anspannung, wenn es wichtig ist ...</i>		
34	mehr Stunden zu arbeiten statt klarer zu priorisieren	
35	Multitasking statt Fokus zu nutzen	
36	ständig beschäftigt zu sein	
37	Aktivität mit Wirksamkeit zu verwechseln	



Nr.	Frage / Bereich	Wert
BEREICH 10 — STABILISIERUNG VON MUSTERN <i>Über längere Zeit betrachtet ...</i>		
38	reagiere ich schneller gestresst als früher	
39	wird Kontrollverhalten zunehmend automatisch	
40	wirken meine Reaktionen weniger flexibel	
41	habe ich das Gefühl, bestimmte Muster kaum noch bewusst steuern zu können	

Gesamt-Punkte: _____