

Arbeitsbezogene Erlebens und Verhaltensmuster AVEM-Kurzform

Bei diesem Fragebogen von Schaarschmidt (2001) geht es um folgende Fragen:

- Wie stark ist Ihr berufliches Engagement?
- Wie gut sind Ihre Bewältigungskompetenzen?
- Wie ist Ihre Gefühlslage?

Je höher Ihr Engagement, umso bessere Bewältigungsverhaltensweisen brauchen Sie, wenn Ihnen etwas nicht so gelingt, wie Sie es erwarten.

Je ausgeglichener und zufriedener Sie sind, umso besser können Sie sich engagieren bzw. mit aktuellem Stress fertig werden.

Der folgende Kurzfragebogen stammt von Schaarschmidt 2001

Er misst

1. Ihr berufliches Engagement

- Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
- Beruflicher Ehrgeiz
- Verausgabungsbereitschaft
- Perfektionsstreben
- Distanzierungsfähigkeit

2. Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung

- Resignationstendenz bei Misserfolg
- Offensive Problembewältigung
- Innere Ruhe/ Ausgeglichenheit

3. Ihre Gefühlslage

- Erfolgserleben im Beruf
- Lebenszufriedenheit
- Erleben sozialer Unterstützung

AVEM - Kurzform

Bitte schätzen Sie ein, in welchem Ausmaß die folgenden 11 Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten für Sie zutreffen. Es wird dabei vorrangig auf Ihre berufliche Arbeit Bezug genommen. (Bei Studierenden ist damit das Studium gemeint).

Die Zahl 4 der siebenstufigen Skala kennzeichnet genau die *mittlere Ausprägung*; auch 3 und 5 stehen noch eher für *mittlere* Werte, die insgesamt für die meisten Menschen zutreffen sollten. 2 und 6 stehen für *deutlich akzentuierte* Ausprägungen. Mit dem Ankreuzen von 1 oder 7 würden Sie zum Ausdruck bringen, dass die Aussage für Sie *gar nicht* oder *voll und ganz* zutrifft. Solche extremen Ausprägungen sind natürlich seltener vorzufinden als mittlere.

Lesen Sie nun jede Frage gründlich durch und entscheiden Sie, in welchem Maße die Aussage auf Sie persönlich zutrifft. Kreuzen Sie dazu die jeweilige Zahl an.

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

(1. BA)

die Arbeit als Ihren wichtigsten Lebensinhalt ansehen?

gar nicht

1	2	3	4	5	6	7
SSB	SSBB	GSSBB	GGsABB	GGAAAB	GAA	AA

voll und ganz

(2. BE)

im Beruf mehr erreichen wollen als andere?

gar nicht

1	2	3	4	5	6	7
SSBB	SSBB	SSBB	GSAB	GGAA	GGA	GGA

voll und ganz

(3. VB)

sich über das gesunde Maß hinaus verausgaben, wenn es die Arbeitsaufgabe erfordert?

gar nicht

1	2	3	4	5	6	7
SS	SSB	GSB	GGsABB	GAABB	GAAAB	AA

voll und ganz

(4. PS)

die Arbeit immer perfekt, also ohne Fehl und Tadel machen wollen?

gar nicht

1	2	3	4	5	6	7
SS	SSB	SSBB	GSABB	GGAAAB	GAA	GAA

voll und ganz

(5. DF)

nach der Arbeit problemlos abschalten und an andere Dinge denken können?

gar nicht

1	2	3	4	5	6	7
AA	AAB	AABB	GABB	GGSB	GGSS	GSS

voll und ganz

(6. RT) *nach Misserfolgen schnell zur Resignation und zum Aufgeben neigen?*

gar nicht	1	2	3	4	5	6	7	voll und ganz
	GGG	GGG	GGSSA	GSAAB	AABB	BB	BB	

(7. OP) *sich auch bei auftretenden Schwierigkeiten und Hindernissen behaupten und durchsetzen?*

gar nicht	1	2	3	4	5	6	7	voll und ganz
	BB	SABB	SSAB	GSAA	GGSA	GGA	GG	

(8. IR) *selbst bei größter Aufregung und Hektik in Ihrer Umgebung ruhig und gelassen bleiben können?*

gar nicht	1	2	3	4	5	6	7	voll und ganz
	AABB	AABB	AABB	GSAABB	GGSSAB	GGSS	GGG	

(9. EE) *in Ihrem bisherigen Berufsleben erfolgreich sein konnten?*

gar nicht	1	2	3	4	5	6	7	voll und ganz
	BB	BB	SAB	GSSAA	GSAA	GGA	GG	

(10. LZ) *mit Ihrem gesamten Leben zufrieden sind?*

gar nicht	1	2	3	4	5	6	7	voll und ganz
	BB	ABB	AAB	GSA	GGSS	GGG	GG	

(11. SU) *sich stets auf Verständnis und Unterstützung durch nahestehende Menschen verlassen können?*

gar nicht	1	2	3	4	5	6	7	voll und ganz
	AABB	AABB	SAABB	GSSAB	GGSS	GGG	GGG	

Zur Auswertung zählen Sie die Anzahl der gleichen Buchstaben G, S, A bzw. B in den markierten Feldern aus und tragen sie in die nächste Tabelle unter Muster G ... Risikomuster B ein. Das Muster mit der höchsten Punktzahl erhält den Rangplatz 1, das mit der zweithöchsten Punktzahl Rangplatz 2 usw. Beträgt die Differenz zwischen dem 1. und 2. Rangplatz 5 oder mehr Punkte, kann mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass das persönliche Muster dem AVE-Muster mit der höchsten Punktzahl zuzuordnen ist. Bei einer relativ gleichen Punktzahl für jedes Muster wird es sich wahrscheinlich um ein „Mischmuster“ handeln, das Merkmale mehrerer Muster aufweist.

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

Neben der rechnerischen Ermittlung der Profiltugehörigkeit sollte das Ergebnis der Zuordnung noch auf inhaltliche Plausibilität geprüft werden, um grobe Fehlzugehörigkeiten auszuschließen.

Das bedeutet, dass die jeweiligen charakteristischen Merkmale der einzelnen Muster im Profil vorhanden sein sollten (G:..., S:..., A:..., B:...).

G- Muster: Der Gesundheitsbewusste

Die Kennzeichen dieses Muster sind:

- deutliche, doch nicht exzessive Ausprägungen in den Dimensionen für Engagement,
- ein hohes Maß erlebter Widerstandskraft und Bewältigungskompetenz gegenüber den beruflichen Belastungen,
- sowie höchste Werte in den Dimensionen, die Gefühle der Zufriedenheit und Geborgenheit zum Ausdruck bringen.

S-Muster: Der Schonungsbedachte

Die Kennzeichen dieses Muster sind:

- die geringsten Ausprägungen bei Engagement und
- die höchste Distanzierungsfähigkeit bei
- (relativer) Zufriedenheit.

(A-Typ) Der Aufopferungsvolle

Die Kennzeichen dieses Muster sind:

- exzessive Verausgabebereitschaft bei
- niedrigster Distanzierungsfähigkeit,
- verminderte Widerstandskraft gegenüber Belastungen, sowie ein eher gering ausgeprägtes Erleben von Zufriedenheit und Geborgenheit.

Der Risiko (B-Typ) burn-out in der Opferrolle sind:

Die Kennzeichen dieses Muster sind:

- geringe Ausprägungen bei Arbeitsengagement bei zugleich
- eingeschränkter Distanzierungsfähigkeit (im Unterschied zum Schonungsbedachten),
- stark herabgesetzte Widerstandskraft und
- massive emotionale Beeinträchtigungen..

Vergleich der Risikotypen A und B:

Muster A

- Selbstüberforderung,
- übersteigertes Engagement,
- positive Emotionen gegenüber Berufs- und Lebensanforderungen
- offensive Problemauseinandersetzung..

Muster B

- negative Emotionen
- passive, resignativ - leidende Haltung gegenüber alltäglichen Anforderungen.

Schaarschmidt, Uwe (...): Die Beanspruchungssituation von Lehrerinnen und Lehrern in Bremen. *Ergebnisse einer Untersuchung der Abteilung Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie des Institutes für Psychologie der Universität Potsdam.* Potsdam 1999. S. 52-53