

Selbsttest: Leiden Sie unter der Hetzkrankheit (Hurry Sickness)?

„Je mehr ich hetze, umso mehr gerate ich in Verzug!“ Dieses Gefühl der Hoffnungslosigkeit entsteht, wenn wir den ganzen Tag hart arbeiten, aber am Ende nichts von der Liste gestrichen haben, sondern stattdessen neue Verantwortungsbereiche eingegangen sind. Die Hetz-Krankheit resultiert jedoch nicht nur aus äußeren Zwängen, oftmals haben wir gelernt, uns unpassend zu beeilen. Dieses erlernte Verhalten wird von Stichwörtern und eigenen Erwartungen ausgelöst (Wecker, Frühstückskaffee usw.). Kreuzen Sie untenstehend an, welche der Aussagen auf Sie zutreffen.

Kreuzen Sie nachfolgend an, ob die Aussagen für Sie zutreffen oder nicht!

		Ja	Nein
1	Ich fahre häufig 10 Stundenkilometer mehr als erlaubt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich unterbreche andere und/oder beende die Sätze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Auf Sitzungen werde ich ungeduldig, wenn jemand vom Thema abschweift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Es fällt mir schwer, Menschen zu reflektieren, die ständig zu spät kommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich beeile mich, um immer vorn in der Warteschlange zu stehen, auch wenn es nicht darauf ankommt (Gepäckband am Flughafen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Wenn ich im Laden/Restaurant einige Minuten auf die Bedienung warten muss, beschwere ich mich oder gehe. Zeit ist Geld!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Im allgemeinen sind diejenigen, die langsam sprechen, handeln oder entscheiden, für mich weniger fähig. Diejenigen, die mit meinem Tempo mithalten, haben meine Achtung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	„Herumgammeln“ ist für mich Zeitverschwendung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich bin stolz darauf, Dinge fristgerecht fertig zu haben, ich verzichte lieber auf Nachbesserungen als mich dabei zu verspäten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich treibe meine Kinder und/oder meinen (Ehe)Partner häufig zur Eile an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe:			

Auswertung:

Zählen Sie zusammen, wie oft Sie JA angekreuzt haben. Sie können das Ergebnis wie folgt interpretieren:

- **0 bis 3 JA:**
Glückwunsch! Sie bringen gute Voraussetzungen für eine gesunde Belastbarkeit mit und wissen: in der Ruhe liegt die Kraft!
- **4 bis 6 JA:**
Sie leben in einer Gefahrenzone. Setzen Sie sich mit Ihrem Zeitmanagement auseinander und bemühen Sie sich um ein besseres Gleichgewicht zwischen Stressbelastung und Ausgleichsprogrammen (Entspannung, Psychohygiene)
- **6 und mehr JA:**
Die Hetz-Krankheit hat bei Ihnen ein gefährliches Stadium erreicht. Reduzieren Sie ab sofort Ihre Drehzahl, Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.