BEN IK EEN WORKAHOLIC?—INTERPRETATIE EN ACTIE

HANDOUT

**Interpretatie**

De vragenlijst richt zich op veertien kenmerken die vaak mensen typeren die hun leven door hun werk laten beheersen. Niet alle kenmerken gaan op voor alle workaholics, en elk kenmerk kan vanzelfsprekend in verschillende mate optreden. Kijk voor de betekenis van uw totaalscore naar de interpretatietabel hieronder.

60 - 70 punten U bent verslaafd aan werken!

50 - 60 punten U kunt zeker een workaholic genoemd worden

40 - 50 punten U kunt waarschijnlijk een workaholic genoemd worden

30 - 40 punten Pas op: u heeft een paar van de symptomen

20 - 30 punten U hoeft zich geen zorgen te maken; u weet hoe u gematigd moet werken

14 - 20 punten Geen enkel gevaar voor werkverslaving. U houdt niet eens van werken!

**Actie**

(1) Overweeg een bezoek aan uw huisarts.

(2) Praat over dit onderwerp met uw collega's, vooral met de mensen die de feedbackformulieren ingevuld hebben.

(3) Vraag uw gezin en vrienden naar hun mening en gevoelens over uw stijl van werken.

(4) Noem hieronder bezigheden die u interesseren, los van uw werk:

..............................................................................................................

..............................................................................................................

Op welke manier gaat u daar meer tijd voor vrijmaken?

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

(5) Geef concreet aan hoe u uw werkleven gaat beteugelen om het meer in balans te brengen met uw privé-leven:

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................