

## ARBEITSBLATT "MEIN BOUNDARY VERHALTEN"

<b>Bedürfnis*</b>	<b>Antwort</b>		
Ich führe verschiedene (elektronische) Agenden für private Termine und Arbeitstermine	Ja	Teils/Teils	Nein
Ich habe alle Schlüssel (Arbeit/Privat) an einem Schlüsselbund	Nein	Teils/Teils	Ja
Ich kleide mich Privat anders als wenn ich zur Arbeit gehe	Ja	Teils/Teils	Nein
Bei der Arbeit esse und/oder trinke ich andere Dinge wie zu Hause	Ja	Teils/Teils	Nein
Ich erzähle und tausche mich im Privaten gerne über die Arbeit aus	Nein	Teils/Teils	Ja
Mit meinen ArbeitskollegInnen spreche ich oft über persönliche Dinge	Nein	Teils/Teils	Ja
Ich habe ein Smartphone resp. eine Telefonnummer für private wie auch berufliche Kontakte	Nein	Teils/Teils	Ja
Ich habe Fotos und/oder Andenken meiner Familie, Freunde und Hobbies an meinem Arbeitsplatz	Nein	Teils/Teils	Ja
ArbeitskollegInnen kommen auch gerne mal zu mir nach Hause, oder ich gehe bei ihnen zu Hause vorbei	Nein	Teils/Teils	Ja
In meiner Freizeit unternehme ich grundsätzlich nichts mit ArbeitskollegInnen	Ja	Teils/Teils	Nein
Ich lese in meiner Freizeit Fachliteratur, die ich für meine Arbeit brauche	Nein	Teils/Teils	Ja
Bei der Arbeit erledige ich auch mal private Dinge	Nein	Teils/Teils	Ja
Telefonanrufe meiner Familie/Partner/Freunde bei der Arbeit empfinde ich als störend resp. unpassend	Ja	Teils/Teils	Nein
Mit ein paar ArbeitskollegInnen bin ich auch privat befreundet	Nein	Teils/Teils	Ja
Ich arbeite auch zu Unzeiten (nachts und/oder an Wochenenden) und kompensiere diese Zeit unter der Woche	Nein	Teils/Teils	Ja
Betriebliche Feste und Anlässe verstehe ich als Arbeitszeit (auch wenn ich diese Zeit nicht geltend machen kann)	Ja	Teils/Teils	Nein
Ich nehme während der Arbeit auch private Termine wahr und hole die versäumte Arbeitszeit dann entsprechend nach	Nein	Teils/Teils	Ja
<b>Auswertung (Spalten auszählen):</b>			

\* Um den persönlichen Boundary Typen eruieren zu können ist es wichtig, **dass aus der Perspektive des persönlichen Bedürfnisses geantwortet wird**, und nicht wie es sich real verhält (überall wo persönliches Bedürfnis und Realität auseinanderdriften sind «Boundary Violations» (d.h. Das persönliche Abgrenzungs- resp. Integrationsbedürfnis wird nicht berücksichtigt resp. verletzt) angezeigt, welche durch geeignete Boundary Taktiken gelöst werden können)