

# Auswertung zum Workaholic-Test

Sie haben 17 bis 23 Punkte

## Schalten Sie bitte einen Gang runter!

Sie sind sehr ehrgeizig. Erfolg im Job ist Ihnen enorm wichtig. Sie arbeiten viel und gönnen sich kaum Auszeiten. Bei der Entscheidung zwischen privaten und beruflichen Terminen, fällt diese meistens zu Gunsten des Jobs aus.

Sie machen häufiger Überstunden und nehmen auch mal Arbeit übers Wochenende mit nach Hause. Noch haben Sie dabei die Kontrolle behalten, allerdings sollten Sie vorsichtig sein und lieber einen Gang runter schalten. Sie arbeiten hart an der Erreichung Ihrer Ziele, vergessen Sie dabei aber bitte nicht, sich genügend Zeit zur Erholung einzuräumen.

Schalten Sie auch mal ab und beschäftigen Sie sich mit etwas ganz anderem. Nur wer sich nach Feierabend ausreichend erholt, kann am nächsten Tag frisch in den Job starten. Ihr Ehrgeiz birgt auch die Gefahr, dass Sie sich zu viel zumuten und Ihnen die Belastung auf Dauer zu viel wird.

Achten Sie deshalb auch darauf, während der Arbeitszeit ausreichend Pausen einzulegen.