

Fragebogen zum Typ A Verhalten

Kreuzen sie bei den folgenden 25 Aussagen jeweils an, ob die Aussage auf Sie zutrifft oder nicht.

	trifft zu	trifft nicht zu
1. Ehe ich mich abhetze, komme ich lieber zu spät zu einer Verabredung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Es ist mir wichtig, in meinen Leistungen immer ein bisschen besser zu sein als die meisten anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn andere mit einem Satz nicht zu Ende kommen, führe ich den Satz zu Ende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich fühle mich eigentlich immer in Eile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn ich warten muss, verliere ich eigentlich nie die Geduld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wenn mich eine Sache interessiert, setze ich mich voll ein. Dann gibt es weder Zweifel noch ein Zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Andere halten mich eher für lässig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Oft bin ich so unter Druck, dass ich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wenn ich rede, ist meine Gestik sehr lebhaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Am wichtigsten ist mir ein Beruf, der mich befriedigt. Ansehen und Bezahlung stehen für mich erst an zweiter Stelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich bin beim Essen häufig als Erste(r) fertig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Meine Stimme wirkt eher ruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mein Beruf lässt mir kaum Zeit für andere Interessen und Hobbies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Andere halten mich für ehrgeizig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	trifft zu	trifft nicht zu

15. Ich bin mit dem Erreichten zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich lege Wert darauf, pünktlich zu sein. Ich verspäte mich selten oder nie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich habe ausreichend Zeit, in Ruhe meinen Interessen nachzugehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Wenn jemand nicht gleich zur Sache kommt, werde ich ungeduldig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Warten macht mich kribbelig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Selbst wenn alles auf einmal kommt, lasse ich mich nicht aus der Ruhe bringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich werde von anderen als geduldiger Zuhörer angesehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich rede langsamer, als die meisten anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich bin vielseitig interessiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Wenn ich unter Druck stehe, kann ich manchmal tagelang nicht entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Es kommt häufig vor, dass ich an andere Dinge denke, wenn ich mich mit jemandem unterhalte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Für jede der folgenden Aussagen erhalten sie jeweils einen Punkt, wenn sie diese mit **trifft zu** beantwortet haben: 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 19, 24, 25

Für jede der folgenden Aussagen erhalten sie jeweils einen Punkt, wenn sie diese mit **trifft nicht zu** beantwortet haben: 1, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 20, 21, 22, 23

Zählen Sie die Punkte zusammen. Je höher die Punktzahl, desto ausgeprägter Ihr Typ A Verhalten. Die maximale Punktzahl beträgt 25.

(Fragebogen eigene Darstellung nach Kaluza, 2007)

Typ A und Typ B

„Stress ist subjektiv. Was für den einen Grund zur Kapitulation ist, da er sich in bestimmten Situationen überfordert fühlt, bringt einen anderen gerade richtig auf Betriebstemperatur und beflügelt ihn zu größeren Leistungen. Vereinfachend wird von Typ-A- und Typ-B-Verhaltensmustern gesprochen.

Zu Typ-A-Menschen zählen Charaktere mit einem hohen Leistungsstreben, Ehrgeiz, Ungeduld, Hang zum Perfektionismus, hohem Verantwortungsbewusstsein. Sie denken in Extremen: "Ich mache alles perfekt oder gar nicht." Die innere Anspannung wird selten von der Umwelt erkannt, denn nach außen hin möchte der Typ-A-Mensch ruhig und sicher erscheinen.

Typ-B-Menschen reagieren gelassener auf belastende Situationen und können Schwerpunkte setzen. Sie haben die Fähigkeit abzuschalten und zu entspannen.“

(Quelle: AOK, <http://www.aok.de/bund/rd/88890.htm>)