

AVEM* –

Instrument zur interventionsbezogenen Diagnostik beruflichen Bewältigungsverhaltens

(nach: Schaarschmidt, 2002)

- Mithilfe des AVEM-Tests werden Selbsteinschätzungen zum persönlichen Erleben und Verhalten im Kontext Arbeit und Beruf erfasst.
- Das Ergebnis beschreibt Ressourcen sowie Risikofaktoren in den Bereichen berufliches Engagement, Zufriedenheit und Resilienz.
- Der Test bestimmt Werte in den 12 Dimensionen:

<i>Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit (BA)</i>	Stellenwert der Arbeit im persönlichen Leben
<i>Beruflicher Ehrgeiz (BE)</i>	Streben nach beruflichem Aufstieg und ehrgeizigen Zielen bei der Arbeit
<i>Verausgabungsbereitschaft (VB)</i>	Bereitschaft, persönliche Kraft für die Erfüllung der Arbeitsaufgabe einzusetzen
<i>Perfektionsstreben (PS)</i>	Anspruch bezüglich Güte und Zuverlässigkeit der eigenen Arbeitsleistung
<i>Distanzierungsfähigkeit (DF)</i>	Fähigkeit zur psychischen Erholung von der Arbeit
<i>Resignationstendenz bei Misserfolgen (RT)</i>	Neigung, sich mit Misserfolgen abzufinden und leicht aufzugeben
<i>Offensive Problembewältigung (OP)</i>	Aktive und optimistische Haltung gegenüber Herausforderungen und auftretenden Problemen
<i>Innere Ruhe und Ausgeglichenheit (IR)</i>	Erleben psychischer Stabilität und inneren Gleichgewichts
<i>Erfolgserleben im Beruf (EE)</i>	Zufriedenheit mit dem beruflich Erreichten
<i>Lebenszufriedenheit (LZ)</i>	Zufriedenheit mit der gesamten, auch über die Arbeit hinausgehenden Lebenssituation
<i>Erleben sozialer Unterstützung (SU)</i>	Vertrauen in die Unterstützung durch nahestehende Menschen, Gefühl der sozialen Geborgenheit

- Ohne den Test im Kontext der Fortbildung vorzunehmen, schätzen Sie sich selbst (auf einer Skala von 0 – 9 / keine – viel) einmal selbst ein.
- Sie können Ihre Werte hinter die Tabelle, jeweils rechts schreiben (sie werden im Workshop nicht verwendet).

0

9

Die Untersuchung von Prof. Schaarschmidt bringt **4 typische Grundmuster** zum Vorschein:

- Muster **A** = Selbstüberforderung
- Muster **B** = Resignation
- Muster **G** = Gesundheit
- Muster **S** = Schonung

Ergebnisse nach Schaarschmidt entsprechend der Stanine-Skala (x-Achse: Häufigkeit entsprechend Normstrichprobe in Prozent)

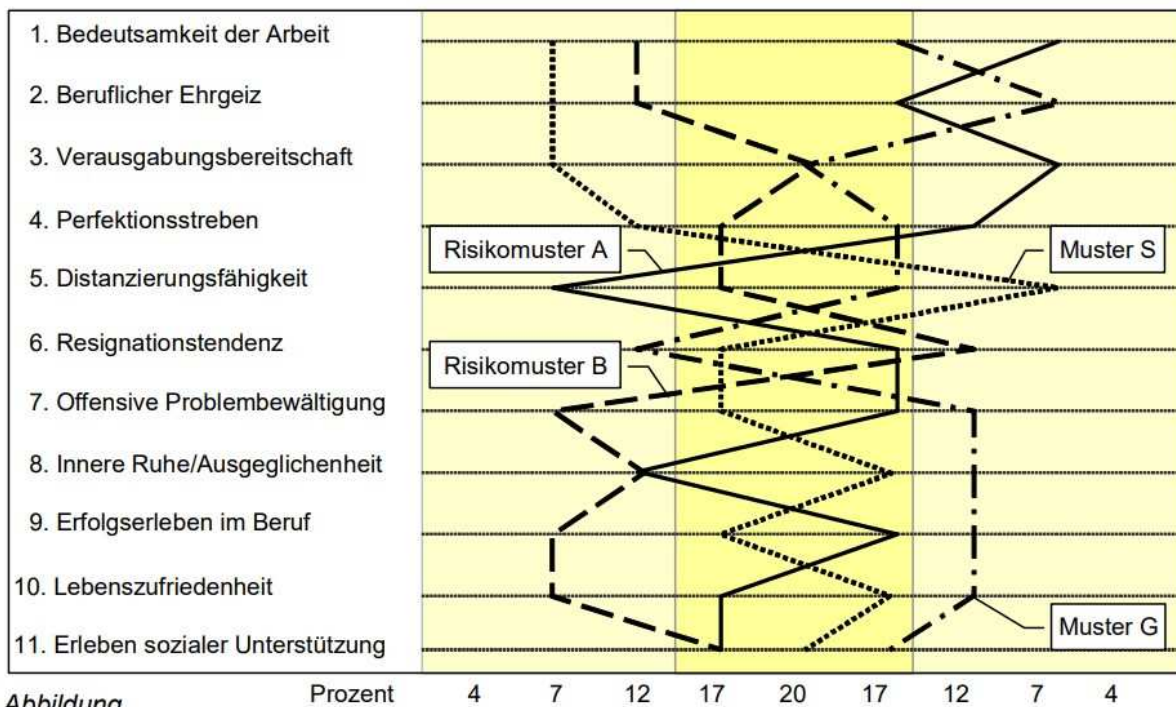


Abbildung.

Prozent

4 7 12 17 20 17 12 7 4

Unterscheidung nach 4 Bewältigungsmustern

Muster G: Strich-Punkt-Linie, Muster S: gepunktete Linie, Muster A: durchgezogene Linie, Muster B: gestrichelte Linie

Transfer in Ihre berufliche Praxis:

vgl. www.coaching-hanstein.de

1. Schritt: **Selbsterkenntnis** Ihres Musters ...
2. Schritt: Erarbeitung von **Interventionen** ...
3. Schritt: Ausprobieren **neuer Muster** ...
4. Schritt: **Wirksamkeit** wahrnehmen ...
5. Schritt: Kleine **Erfolge** feiern ...
6. Schritt: Nachhaltig **dranbleiben** ...
7. Schritt: Neue **Routinen verstetigen** ...

*arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster

© Dr. Thomas Hanstein (nach Schaarschmidt, s.o.)