

1. **HÚSZ KÉRDÉS** (átdolgozott)
2. Jobban vonz a munka vagy más tevékenység, mint a közeli kapcsolatok, a pihenés, stb.?
3. Vannak-e olyan időszakok, amikor motivált vagy, keresztülviszel feladatokat akkor is, ha nem akarod, máskor pedig halogatsz és kikerülsz a tennivalókat, azt szeretnéd, hogy már meg legyenek csinálva?
4. Viszel ágyba munkát? Szoktál hétvégén dolgozni? Vagy vakáció alatt?
5. Otthonosabban érzed-e magad, ha a munkádról beszélsz, mint más témákról?
6. Szoktál éjszakázni?
7. Neheztelsz-e a munkádra vagy az emberekre a munkahelyeden, hogy olyan sok terhet tesznek a válladra?
8. Elkerülsz-e a másokkal vagy az önmagaddal való intimitást?
9. Ellenállsz-e, ha fáradt vagy, és fogyasztasz-e valamilyen élénkítőszerrel (tea, kávé, energiaital stb.)?
10. Vállalsz-e plusz munkát vagy önkéntes feladatot, mert attól tartasz, a dolgok másképp nem készülnek el?
11. Rendszeresen alulbecsülsz, mennyi ideig tart valami, és aztán rohansz, hogy befejezd?
12. Belemerülsz-e valamilyen tevékenységbe, hogy megváltoztasd az érzéseidet, vagy elkerülsz a gyászt, a félelmet és szégyent?
13. Türelmetlen vagy-e emberekkel, akik a munka mellett más dolgokat is fontosnak tartanak?
14. Félsz-e, hogy ha nem dolgozol mindig keményen, elveszíted az állásodat, vagy kudarcot vallasz?
15. Félsz-e a sikertől, a kudarcától, a kritikától, az anyagi bizonytalanságtól, vagy hogy nem lesz elég időd valamire?
16. Próbálsz-e egyszerre több mindent csinálni, hogy több minden legyen elvégezve?
17. Zavar-e, ha mások megkérnek, hogy hagyj abba, amit éppen csinálsz, és kezdj el valami mást?
18. A túlórázás okozott-e már problémát az egészségi állapotodban, vagy a kapcsolataidban?
19. A munkára vagy más tennivalóra gondolsz-e vezetés, beszélgetés, elalvás vagy alvás alatt?
20. Feszültséget érzel-e, amikor nincs teendőd és/vagy reménytelenséget, hogy sose kerülsz egyensúlyba?
21. Az emailjeid, dokumentumaid vagy más technikai eszközeid rabszolgájának érzed-e magad?