

LOTHAR SEIWERT
SILVIA SPERLING

DIE INTERVALL WOCHE

Arbeitest du noch
oder lebst du schon?

Welcher
Intervalltyp
bist du? Mache
jetzt gleich
den großen
Test!



Der einfachste Weg zu NEW WORK

DER GROSSE INTERVALLTYPEN-TEST

Wir haben den großen Intervalltypen-Test konzipiert und uns dabei an der Abfolge der biologischen vegetativen Systeme orientiert. Der Test gibt an, wie gut in uns Menschen der Wechsel und die Frequenz von *Aktivität (Sympathikus)* und *Passivität (Parasympathikus)* vonstattengehen und wann wir uns im Kampf- (*Fight or Flight*) oder Ruhe- und Regenerationsmodus (*Rest and Digest*) befinden. Der Test ist in fünf Bereiche aufgeteilt: Gesundheit, Wohlbefinden, Schlaf, Sinn und Zielsetzung. In allen Bereichen werden Ihnen Fragen gestellt:

- Wie sehr bringt Ihre Arbeit Sie an Ihre körperlichen Grenzen?
- Wie müde sind Sie nach der Arbeit?
- Wie hoch ist Ihre Eigenmotivation, morgens aufzustehen, zu Ihrem Unternehmen zu fahren und sich auf Ihre Tätigkeit zu besinnen?

Sie müssen diese Fragen nicht konkret beantworten, sondern lediglich eine Tendenz im Rahmen einer vorgegebenen Skala angeben. Diese Skala bewegt sich zwischen zwei extremen Polen. Kreuzen Sie einfach an, wo Sie sich zwischen den beiden Extremen am ehesten einordnen würden, und addieren Sie schließlich die Punkte, die Sie erhalten. Das Ergebnis spiegelt Ihren ganz *persönlichen Intervalltyp* wider.

Hinweis: Seien Sie bei der Beantwortung ehrlich zu sich selbst, nur so können Sie Veränderungspotenziale erkennen.

Ermitteln Sie Ihren Intervalltyp

Gesundheit und Job

Gesundheit	(0 Punkte)	(1 Punkt)	(2 Punkte)	(3 Punkte)	
Meine Arbeit bringt mich körperlich und mental an Grenzen.					Meine Arbeit sorgt für den Erhalt meiner Gesundheit.
Meine Arbeit belastet mich.	☐	☐	☐	☐	Meine Arbeit gibt mir Energie.
Die Zeit reicht nicht, Sport zu treiben oder etwas anderes für meine Gesundheit zu tun.					Ich habe immer genug Zeit für Sport und andere Dinge, die meiner Gesundheit guttun.
Ich mache viel zu viele Überstunden – das zehrt an meinen Kräften.					Ich zähle die Überstunden nicht, weil die Übergänge zur Freizeit fließend sind.
Summe 1 der Punkte:					



Wohlbefinden und Job

Wohlbefinden	(0 Punkte)	(1 Punkt)	(2 Punkte)	(3 Punkte)	
Ich habe das Gefühl, übermäßig viel zu arbeiten.	☐	☐	☐	☐	Ich habe genug Zeit für mich.
Ich fühle mich antriebslos und genervt wegen meiner vielen Arbeitsthemen.					Die meisten meiner Tätigkeiten motivieren und begeistern mich.
Ich bin meist überanstrengt durch zu viel Arbeit und Überstunden.					Wenn ich viel zu tun habe, gehe ich mit Engagement an meine Aufgaben heran.
Wenn ich erreichbar sein muss oder überraschend arbeiten soll, setzt mich das unter Druck.					Klar kann man mich jederzeit erreichen, und ich helfe gern aus, wenn man mich braucht.
Summe 2 der Punkte:					

Schlaf und Job

Schlaf	(0 Punkte)	(1 Punkt)	(2 Punkte)	(3 Punkte)	
Ich muss mir den Wecker stellen und kann nicht ausschlafen, weil dies meine Arbeit verlangt.					Ich habe einen erholsamen Schlaf und stehe in der Regel ohne Wecker auf.
Nach der Arbeit bin ich immer müde.					Nach der Arbeit bin ich immer noch fit.
Wenn es Probleme bei der Arbeit gibt, schlafe ich meist schlecht ein.					Egal, welche Probleme bei der Arbeit auch entstehen, ich kann immer gut einschlafen.
Die Arbeit ermüdet mich, aber ich kämpfe mich durch bis zum Feierabend.					Ich nehme mir eine Auszeit auch während des Arbeitstages, wenn ich das Gefühl habe, das zu brauchen.
Summe 3 der Punkte:					



Sinn und Job

Sinn	(0 Punkte)	(1 Punkt)	(2 Punkte)	(3 Punkte)	
Ich brauche das Geld und die Sicherheit, deshalb mache ich den Job.	☐	☐	☐	☐	Meine Tätigkeit erfüllt mich und stärkt meine Identität.
Ich weiß, dass mein Job hart ist und mir das, was ich mache, nicht guttut.	☐	☐	☐	☐	Ich habe genau den Job, der meinen Stärken entspricht und mich motiviert.
Es allen recht und dabei keine Fehler zu machen – das setzt mich unter Druck.	☐	☐	☐	☐	Ich liebe, was ich tue, und kann mich auf meine Fähigkeiten und auf andere verlassen.
Ich bin antriebslos und muss mich selbst motivieren – das geht nur, weil ich weiß, dass ich für meine Aufgaben verantwortlich bin.	☐	☐	☐	☐	Ich habe genug Eigenmotivation und biete mich deshalb gern für neue Aufgaben an.
Summe 4 der Punkte:					

Zielsetzung und Job

Zielsetzung	(0 Punkte)	(1 Punkt)	(2 Punkte)	(3 Punkte)	
Ich habe die Hoffnung aufgegeben, dass ich im Job Karriere machen kann.	☐	☐	☐	☐	Ich freue mich darauf, in meinem Job noch viel zu erreichen, zu optimieren und zu verändern.
Früher war bei der Arbeit alles besser.	☐	☐	☐	☐	Ich weiß, dass ich in der Zukunft fantastische Aufgaben erhalten werde.
Ich weiß, dass ich etwas ändern sollte, um mehr Lebenszufriedenheit zu haben.	☐	☐	☐	☐	Ich bin super zufrieden in meinem Leben mit dem, was ich tue und erreicht habe.
Ich habe kein Ziel und keine Herausforderung mehr bei dem, was ich tue.	☐	☐	☐	☐	Ich erlebe fast täglich neue Herausforderungen und setze mir Ziele, die für mich erstrebenswert sind.
Summe 5 der Punkte:					



Max. 60 Punkte möglich (5 Kategorien à 4 Fragen, 0–3 Punkte)

Zur Auswertung:

Übertrag der Summen 1–5					
Summe 1:		Summe 2:		Summe 3:	
Summe 4:		Summe 5:		Gesamt:	

Ergebnis:

0–15 Punkte – **Intervalltyp I:**

Der Intensive mit Verantwortung



16–32 Punkte – **Intervalltyp T:**

Der Traditionelle mit Sicherheit



33–48 Punkte – **Intervalltyp F:**

Der Flexible mit Freiheit



49–60 Punkte – **Intervalltyp E:**

Der Engagierte mit Selbstbestimmung



(Fachliche Beratung: Dipl.-Psychologin Silke Reinbold, INITIAL-
AKADEMIE, Rheinstetten, www.initial-akademie.de)

Die vier Intervalltypen

Intervall-Skill

Ein Intervalltyp ist eine Typisierungsform. Aber die menschliche Natur ist wesentlich komplexer und lässt sich in der Realität meist nicht passgenau auf eine Typologie herunterbrechen. Das bedeutet: Der Test zeigt zwar den dominanten Typus, dem Sie entsprechen, Sie werden dennoch auch Anteile von anderen Intervalltypen in sich tragen. Deswegen empfehlen wir Ihnen, die Tipps, die wir den anderen Typen geben, ebenfalls durchzulesen. Vielleicht können Sie etwas für sich adaptieren!

Typ 1: Der Intensive

Intervalltyp I: Der **Intensive** mit Verantwortung



Sie haben ein *hohes Verantwortungsgefühl* und leisten überdurchschnittlich viel. Überwiegend identifizieren Sie sich mit Ihrer Arbeit, aber verspüren dennoch einen zunehmenden Druck. Sie haben das Gefühl, zu viel leisten zu müssen. Sie leben nach der Maßgabe Ihrer Arbeit. Dabei merken Sie, dass Sie häufig Ihre Energie in Überstunden oder für Sie anstrengende Tätigkeiten investieren. Sie haben den Wunsch, mehr zu erreichen und Ihre Zufriedenheit zu steigern. Die erzielten Effekte befriedigen Sie nicht oder verlangen Ihnen zu viel ab. Sie arbeiten durch, ohne zu merken, dass Ihr Körper erschöpft ist und Erholung braucht. Ihr Körper sendet dann Signale in Form von Verspannungen insbesondere im Nackenbereich. Auch in Zeiten, in denen Ihr Körper Regeneration bräuchte, beschäftigen Sie sich mit belastenden Arbeitsthemen oder aktuellen Problemen, die Sie lösen möchten. Achtung: Menschen Ihres Typus sind *Burn-out-Kandidaten*. Erste Anzeichen erkennen Sie bei Gefühlen von Kontrollverlust, »am Limit« zu sein, wenn »Gedankenkarusselle« Sie insbesondere beim Einschlafen vereinnahmen oder Sie das Gefühl »Mir wird alles zu viel« haben.

Typ 2: Der Traditionelle

Intervalltyp T: Der **Traditionelle** mit Sicherheit



Aktivität (Fight or Flight) versus Ruhe und Regeneration (Rest and Digest)

Sie sind grundsätzlich zufrieden und machen Ihre Arbeit zum Teil aus *Freude*, aber zum Teil aus Verantwortungsgefühl und vor allem dem *Wunsch nach Sicherheit* heraus. Das verschafft Ihnen das gute Gefühl, nach einem langen Tag viel geleistet zu haben. Es gibt jedoch auch Abende, an denen Sie sich ausgepowert fühlen und Angst haben, »es nicht zu schaffen«. Erste Anzeichen können Sie durch Verspannungsgefühle (zum Beispiel im Nacken oder Rücken) erfahren. Dann überwiegen die Gefühle »Was ich tue, laugt mich aus«, »Es wächst mir alles über den Kopf« oder »So kann und will ich nicht mehr«. Wenn es die Aufgabe verlangt, machen Sie Überstunden, und auch unliebsame Tätigkeiten akzeptieren Sie als Ihre Aufgabe. Damit entstehen Hektik und Stress. Sie haben zwar Ihr Pensum bewältigt, doch unter Entbehrungen im Privatleben, und Sie bräuchten mehr Schlaf und Erholung. Ihre Regenerationszeit kommt zu kurz. Also ist es für Sie wichtig, den Tag oder Ihre Woche besser zu organisieren, um mehr freie Zeit zu gewinnen.

Typ 3: Der Flexible

Intervalltyp F: Der **Flexible** mit Freiheit



Aktivität (Fight or Flight) versus Ruhe und Regeneration (Rest and Digest)

Sie mögen es sehr, an eigenen Projekten zu arbeiten, und lassen sich nicht auf einen Job einschränken. Es sei denn, Sie finden hier ausreichend Regenerationsphasen durch motivierende Aufgaben. Relativ selten erfahren Sie, dass Sie auch mal die Kontrolle verlieren oder gestresst sind; denn Sie wissen, wie wichtig es ist, in solchen Situationen Distanz einzunehmen, Ruheinseln zu suchen oder sich mit Meditation zu *entspannen*. Sie haben ein starkes *Freiheitsbedürfnis* und suchen Erfüllung in Ihren täglichen Aufgaben.

Sie stecken voller Ideen, die Sie verwirklichen möchten. Wenn Sie in einer Vollzeit-Arbeitsstelle lediglich Aufgaben haben, die Sie nur anstrengen und nicht herausfordern, sollten Sie die Arbeitszeit dort reduzieren – zugunsten einer Arbeit, die Ihnen Regeneration und Motivation bringt. Sobald Sie die ersten Anzeichen von Muskelverspannung oder Einschlafschwierigkeiten bemerken, ändern Sie Ihren Kurs. Den für Sie wichtigen »Sinn« finden Sie ausschließlich in dieser Art von Arbeit, und Sie sind auf einem guten Weg, die notwendigen Aufgaben, die nicht Ihren Stärken entsprechen, auf ein Minimum zu beschränken.

Typ 4: Der Engagierte

Intervalltyp E: Der **Engagierte** mit Selbstbestimmung



Aktivität (Fight or Flight) versus Ruhe und Regeneration (Rest and Digest)

Sie wissen, wie Sie mit Ihrem Arbeitseinsatz das Maximum erreichen. Oder wie Sie ein Arbeitsergebnis mit minimalem Einsatz erzielen. Sie sind sehr im Reinen mit Ihren Intervallen, und Sie machen die Arbeit, die Sie »wirklich, wirklich« machen wollen. Ihr Hauptantrieb ist die *Selbstbestimmung*. Sie haben jeden Tag eine motivierende Aufgabe und können Erholung und Leistung, Anspannung und Entspannung sehr gut regulieren. Sie balancieren zwischen beiden Polen mit relativer Leichtigkeit. Mit diesen Eigenschaften sind Sie ideal in der Selbstständigkeit aufgehoben. Oder in einem Arbeitsumfeld, das Ihnen große Spielräume lässt, um Ihre Ressourcen und Begabungen optimal einzusetzen.

Sie schaffen es schon jetzt zu arbeiten, wann und wo Sie wollen. Ihre Arbeit bringt Ihnen Energie, und den Anteil an scheinbar anstrengenden Tätigkeiten schaffen Sie weitgehend gering zu halten. Gefühle wie Versagensangst, Kontrollverlust oder »Das schaffe ich nicht« sind Ihnen weitestgehend fremd. Sie stehen persönlich für gute Ergebnisse, weil das, was Sie tun, Ihren Stärken entspricht und Ihnen Sinn gibt.

GESÜNDER, WACHER, PRODUKTIVER: FOLGE DEINEM INNEREN RHYTHMUS!

Wie sieht die Zukunft aus?
Arbeiten und leben nach
der eigenen Biologie.
Die Intervall-Woche ist
die Antwort zu den hoch-
aktuellen Trendthemen
»4-Tage-Woche«, »Agiles
Arbeiten« und »New Work«.

Prof. Dr. Lothar Seiwert,
Silvia Sperling
Die Intervall-Woche
Arbeitest du noch oder
lebst du schon?
Der einfache Weg zu New Work
288 Seiten
Gebunden mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-426-67598-4
€ 18,- [D] | € 18,50 [A]
eBook 978-3-426-45988-1
€ 12,99

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

LOTHAR SEIWERT
SILVIA SPERLING

DIE INTERVALL WOCH

Arbeitest du noch
oder lebst du schon?



Der einfachste Weg zu NEW WORK

KNAUR
BALANCE



Prof. Dr. Lothar Seiwert ist Europas führender und bekanntester Experte für das neue Zeit- und Lebensmanagement. Der prominente Keynote-Speaker und international erfolgreiche Bestsellerautor ist auf Themen Time-Management, Life-Leadership® und Work-Life-Balance spezialisiert. www.Lothar-Seiwert.de



Silvia Sperling, MBA, ist Wirtschaftsjournalistin, Autorin und Acquisitions Editor für Themen rund um Persönlichkeitsentwicklung, Lebensbalance und gesunde Lebensführung. Nach ihrem Studienaufenthalt in Silicon Valley hat sie sich auf das Innovationsmanagement spezialisiert und betreibt die Plattform www.intervall-woche.de