

**ProQOL-R III**  
**Professional Quality of Life**  
**Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales – Revision III**

Helfen bringt uns in direkten Kontakt mit dem Leben anderer Menschen. Wie Sie vermutlich schon erfahren haben, hat Ihr Mitgefühl für die Menschen, denen Sie helfen, sowohl positive als auch negative Aspekte. Wir möchten Ihnen Fragen stellen über Ihre positiven und negativen Erfahrungen als Helfer stellen.

Bitte überlegen Sie bei jeder einzelnen Frage, wie oft ihr Inhalt auf Sie persönlich **innerhalb der letzten Woche** zugetroffen hat.

Dabei bedeutet:

1. Nie.
2. fast nie
3. manchmal
4. ziemlich oft
5. oft
6. sehr oft

- \_\_\_\_\_ 1. Ich bin glücklich.
- \_\_\_\_\_ 2. Ich bin mit mehr als einem Menschen, dem ich helfe, intensiv beschäftigt.
- \_\_\_\_\_ 3. Ich erfahre Zufriedenheit darin, anderen helfen zu können.
- \_\_\_\_\_ 4. Ich fühle mich mit anderen verbunden.
- \_\_\_\_\_ 5. Ich fahre leicht zusammen und erschrecke mich bei unerwarteten Geräuschen.
- \_\_\_\_\_ 6. Nach der Arbeit mit Menschen, denen ich helfe, fühle ich mich belebt oder gestärkt.
- \_\_\_\_\_ 7. Ich finde es schwierig, mein Privatleben von meinem Arbeitsleben als Helfende/r zu trennen.
- \_\_\_\_\_ 8. Die traumatische Erfahrung eines Menschen, dem ich helfe, raubt mir den Schlaf.
- \_\_\_\_\_ 9. Ich denke, daß ich mich vielleicht an der traumatischen Belastung derer, denen ich helfe, „angesteckt“ habe.
- \_\_\_\_\_ 10. Ich fühle mich durch meine Arbeit als Helfende/r gefangen.
- \_\_\_\_\_ 11. Wegen meiner Aufgabe fühle ich mich auch in anderen Lebensbereichen irritiert.
- \_\_\_\_\_ 12. Ich mag meine Arbeit als Helfende/r.
- \_\_\_\_\_ 13. Als Ergebnis meiner Arbeit als Helfende/r, fühle ich mich deprimiert.
- \_\_\_\_\_ 14. Ich fühle mich, als ob ich das Trauma von jemandem, dem ich geholfen habe, erfahre.
- \_\_\_\_\_ 15. Ich habe Überzeugungen, die mich unterstützen.
- \_\_\_\_\_ 16. Ich freue mich darüber, daß ich in der Lage bin, hilfreiche Techniken und Protokolle anwenden zu können.

- \_\_\_\_\_ 17. Ich bin der Mensch, der ich immer sein wollte.
- \_\_\_\_\_ 18. Meine Arbeit erfüllt mich mit Zufriedenheit.
- \_\_\_\_\_ 19. Wegen meiner Arbeit als Helfer fühle ich mich erschöpft.
- \_\_\_\_\_ 20. Ich habe glückliche Gefühle denjenigen gegenüber, denen ich helfe und bei den Gedanken, wie ich ihnen helfen könnte.
- \_\_\_\_\_ 21. Ich fühle mich durch die Menge der Fälle, für die ich zuständig bin, überwältigt.
- \_\_\_\_\_ 22. Ich glaube, daß ich durch meine Arbeit entscheidend helfen kann.
- \_\_\_\_\_ 23. Ich vermeide bestimmte Aktivitäten oder Situationen, weil sie mich an eine beängstigende Erfahrung erinnern.
- \_\_\_\_\_ 24. Ich habe vor, noch für lange Zeit ein/e Helfende/r zu sein.
- \_\_\_\_\_ 25. Nach meinem Helfen habe ich erschreckende Gedanken, die mich verfolgen.
- \_\_\_\_\_ 26. Ich habe das Gefühl, durch das System festzustecken.
- \_\_\_\_\_ 27. Ich denke, daß ich als Helfende/r ein "Erfolg" bin.
- \_\_\_\_\_ 28. Ich kann mich an wichtige Teile meiner Arbeit mit Traumaopfern nicht erinnern.
- \_\_\_\_\_ 29. Ich bin ein übermäßig empfindsamer Mensch.
- \_\_\_\_\_ 30. Ich bin glücklich, daß ich beschloß, diese Arbeit zu verfolgen.