

# Occupational Self Assessment (OSA)

Schritt 1: Hier sind Aussagen über alltägliche Verrichtungen. Markieren Sie bitte in den Kästchen, wie gut Sie diese ausführen. Wenn Sie denken, dass eine Aussage nicht auf Sie zutrifft, dann streichen Sie sie durch und machen bei der nächsten weiter.		Schritt 2: Markieren Sie jetzt in den Kästchen, wie wichtig die Aussagen für Sie sind.					Schritt 3: Wählen sie nun bitte bis zu 4 Punkten aus, die Sie gerne ändern würden. Sie können hier auch Bemerkungen machen.		
		Das fällt mir sehr schwer	Das fällt mir schwer	Das fällt mir gut	Das kann ich sehr gut	Das ist nicht so wichtig für mich			Das ist wichtig für mich
1.	Ich kann mich auf meine Aufgabe konzentrieren.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
2.	Ich bin körperlich in der Lage zu tun, was nötig ist.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
3.	Ich halte meine Wohnung in Ordnung.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
4.	Ich achte auf mich.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
5.	Ich kümmere mich um Menschen, für die ich verantwortlich bin.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
6.	Ich erreiche Orte, an die ich gehen muss.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
7.	Ich regle meine Finanzen.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
8.	Ich achte auf meine Grundbedürfnisse (Essen, Medikamente)	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
9.	Ich kann mich anderen gegenüber ausdrücken.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	
10.	Ich komme mit anderen zurecht.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig	

Baron K, Kielhofner G, Goldhammer V & Wolenski J. (2011). Benutzerhandbuch für das Occupational Self Assessment (OSA)

Schritt 1: Hier sind Aussagen über alltägliche Verrichtungen. Markieren Sie bitte in den Kästchen, wie gut Sie diese ausführen. Wenn Sie denken, dass eine Aussage nicht auf Sie zutrifft, dann streichen Sie sie durch und machen bei der nächsten weiter.		Schritt 2: Markieren Sie jetzt in den Kästchen, wie wichtig die Aussagen für Sie sind.					Schritt 3: Wählen Sie nun bitte bis zu 4 Punkten aus, die Sie gerne ändern würden. Sie können hier auch Bemerkungen machen.	
		Das fällt mir sehr schwer	Das fällt mir schwer	Das fällt mir nicht so schwer	Das ist nicht so wichtig für mich	Das ist wichtig für mich		
11. Ich erkenne Probleme und kann sie lösen.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
12. Ich kann etwas mit mir selber anfangen.	sehr schwer	schwer	gut	Sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
13. Ich tue was erforderlich ist.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
14. Ich habe einen Tagesablauf, der mir zusagt.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
15. Ich erledige Dinge, für die ich verantwortlich bin.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
16. Ich bin eingebunden, z.B. als Student, Arbeitnehmer, arbeite ehrenamtlich und/oder als Familienmitglied.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
17. Ich führe Tätigkeiten aus, die ich mag.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
18. Ich arbeite auf meine Ziele hin.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
19. Ich treffe Entscheidungen nach dem, was ich für richtig halte.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
20. Ich erreiche, was ich mir vorgenommen habe.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig
21. Ich nutze meine Fähigkeiten effektiv.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig