

Fragebogen

Burnout-Risiko

Dieser Fragebogen dient einer ersten Abschätzung Ihres persönlichen Burnout-Risikos. Im frühen Stadium des Burnouts sind die Symptome Warnhinweise unseres Körpers. Erst im letzten Stadium kommt es zu massiven körperlichen und psychischen Störungen.

Dieser Test ersetzt keine medizinische Beurteilung, er dient nur einer ersten Einschätzung! Bei dem Gefühl massiver Überlastung und bei einem drohenden Burnout kann eine Beratung oder ein Coaching helfen Ihre Gesundheit zu behalten oder wieder herzustellen.

Beantworten Sie für sich folgende Fragen nach dem Punkteschema:

1 = gar nicht / 2 = kaum / 3 = etwas, manchmal / 4 = meistens, oft / 5 = immer

		1	2	3	4	5
1.	Ich ermüde immer schneller, ich fühle mich nicht mehr so belastbar wie früher.					
2.	Mein Rücken schmerzt immer öfter.					
3.	Ich kann mich schlecht entspannen.					
4.	Ich bin oft erkältet oder fühle mich krank.					
5.	Ich habe keine sexuelle Lust mehr.					
6.	Kopf- und Nackenschmerzen sind häufiger.					
7.	Ich esse zu schnell und/oder habe oft Verlangen nach Süßem.					
8.	Ich trinke regelmäßig Alkohol um mich zu entspannen.					
9.	Ich leide unter Magen-Darm-Beschwerden wie Magenschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, etc.					
10.	Ich habe manchmal Herz-/Kreislaufprobleme oder Schwindel, und/oder mein Blutdruck ist angestiegen.					
11.	Ich spüre immer häufiger eine innere Anspannung.					
12.	Ich bin leicht reizbar.					
13.	Ich möchte häufiger alleine sein und in Ruhe gelassen werden.					
14.	Ich fühle mich leer und antriebslos. Meine Motivation ist stark gesunken.					
15.	Ich will es immer allen recht machen und kann schlecht „nein“ sagen.					
16.	Ich zweifle in letzter Zeit öfter an mir und meinen Fähigkeiten.					
17.	Ich habe schon morgens ein Gefühl der Unlust.					
18.	Ich zweifle häufiger am Sinn von dem was ich tue.					
19.	Über Enttäuschungen komme ich schlecht hinweg.					
20.	Begegnungen mit Menschen stressen mich.					
21.	Ich fühle mich fremdbestimmt.					
22.	Meine Konzentration ist schlecht.					
23.	Ich habe das Gefühl, dass mir vieles über den Kopf wächst.					

24.	Ich vermisse Wertschätzung - von meinem Vorgesetzten, Kollegen, Partner.					
25.	Ich habe Widerwillen meinen Beruf auszuüben.					
26.	Meine habe meine Kreativität und Phantasie verloren.					
27.	Ich habe keine Energie mehr um mich zu engagieren. Ich funktioniere nur noch.					
28.	Ich sehe für mich keine Perspektiven mehr.					
29.	Ich habe das Gefühl, dass vieles an mir hängen bleibt.					
30.	Ich bin mit meiner Leistung unzufrieden, es passieren immer mehr Fehler.					

Auswertung:



Weniger als 40 Punkte:

Glückwunsch: Sie scheinen weit von einem Burnout entfernt zu sein. Mit dem unvermeidbaren Alltagsstress, den Herausforderungen und Belastungen gehen Sie gelassen um. Ihr Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben ist ausgeglichen und Sie schaffen es sich die notwendigen Freiräume für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu erhalten.



40 bis 90 Punkte:

Offensichtlich leiden Sie bereits unter den Belastungen des Alltags. Je höher Ihre Punktzahl ist, desto größer ist die Gefahr des Ausbrennens. Schrauben Sie Ihre Ansprüche an sich selber herunter und machen Sie mal langsamer. Versuchen Sie, die Balance zwischen Arbeit und Privatleben wieder herzustellen. Professionelle Hilfe kann Sie hierbei unterstützen.



Über 90 Punkte:

Es besteht für Sie dringender Handlungsbedarf. Falls Sie schon länger in dieser Situation sind und unter Ihren Anforderungen leiden, ist dringend eine umfassende Abklärung notwendig. Nehmen Sie Ihre körperlichen Symptome unbedingt ernst und wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Eine Auszeit ist jetzt dringend notwendig, um eine Distanz zu Ihren Belastungen und Anforderungen zu bekommen. Durch eine Beratung und ein Coaching können Sie unterstützen neue Wege zu finden und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben herzustellen. Nehmen Sie Ihre Situation ernst, gönnen Sie sich was Gutes und machen Sie Dinge, die Ihnen Lebensfreude und Lebenskraft geben.