

Selbsttest Burnout-Gefährdung

Beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, und bleiben Sie bei Ihrem Gefühl – seien Sie maximal ehrlich zu sich selbst! Kreuzen Sie zunächst die zutreffenden Antworten an. Anschließend ermitteln Sie mit Hilfe des Bewertungsschemas auf der Folgeseite Ihr Ergebnis. Schauen Sie sich das Bewertungsschema nicht schon vorab an.

	Nie	Selten	Manchmal	Häufig	Sehr oft
Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.					
Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.					
Auf meinen Schultern lastet zu viel.					
Ich leide an chronischer Müdigkeit					
Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.					
Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.					
Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter und Kunden gekümmert – heute interessieren sie mich nicht.					
Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden und Mitarbeiter.					
Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.					
Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.					
Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.					
Auf meine Kollegen und Mitarbeiter kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein.					
Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.					
Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen.					
Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.					
Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.					
Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.					
Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reißen.					
Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.					
Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.					
Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.					

Auswertungsschema:

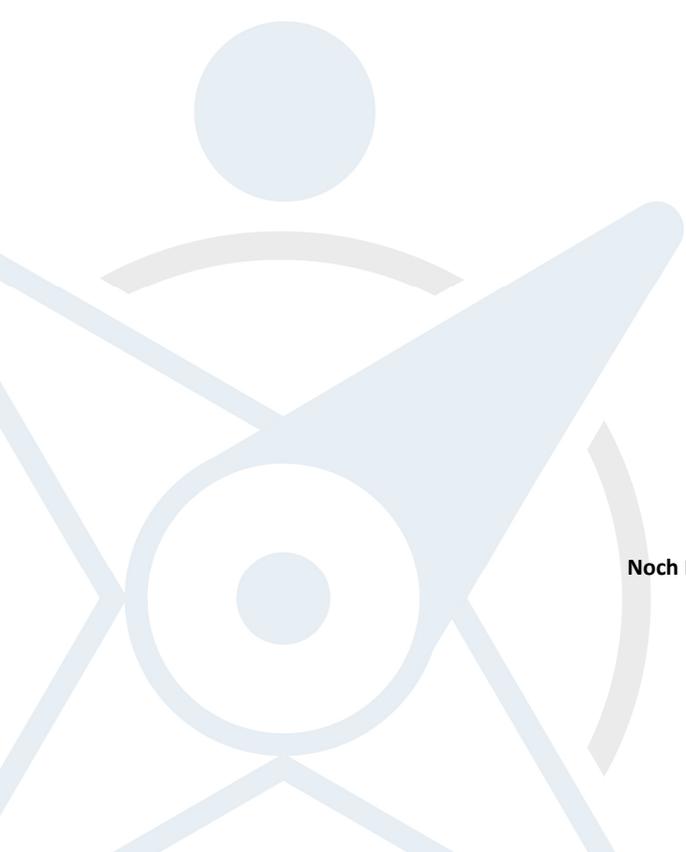
nie = 1, selten = 2, manchmal = 3, häufig = 4, sehr oft = 5

Ergebnisse:

- Bis 30 Punkte und / oder maximal zwei Fragen mit 5 beantwortet: Geringes Burnout-Risiko.
- 31-60 Punkte und / oder fünf Fragen mit 5 beantwortet: Beginnende Burnout-Situation.
- Über 60 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit 5 beantwortet: Es ist dringend Zeit, etwas zu tun!

Sollte sich Ihr Ergebnis nicht mit Ihrem persönlichem Empfinden decken oder weist es eine mögliche beginnende oder bestehende Burnout-Situation aus, raten wir Ihnen in Ihrem eigenen Interesse zu einem Beratungsgespräch mit einem Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens. Oder Sie suchen nach einem Burnout-erfahrenen Coach in Ihrer Nähe. Ein – selbst und online – durchgeführter Test kann Sie zwar bei der Analyse Ihrer Situation unterstützen und wichtige erste Aufschlüsse geben, aber – gerade wenn Sie an akutem Burnout leiden – nicht die Behandlung und Beratung eines Profis ersetzen.

Ergibt das Ergebnis ein aktuell geringes Burnout-Risiko für Sie, freuen wir uns mit Ihnen! Gleichwohl hat Sie Ihr Gefühl, dass Ihre Situation vielleicht ein Burnout-Leiden darstellen kann, zu diesem Test veranlasst. Aufgrund Ihrer eigenen Wahrnehmung möchten wir Ihnen raten, etwaige Veränderungen (insbesondere Verschlechterungen) aufmerksam zu beobachten. Die Fragen des Tests geben Ihnen Hinweise, auf welche Bereiche und Faktoren Sie verstärkt achten sollten.



Noch Fragen? Hinweise zu einem anderen Thema gewünscht? Coach gesucht?
Einfach eine Email senden. Ich melde mich zeitnah zurück!

Anders denken – neu ausrichten – konsequent handeln