

Selbsttest Burnout-Gefährdung

Bitte nachstehende Aussagen spontan bewerten. Bleiben Sie bei Ihrem Gefühl – seien Sie ehrlich! Ihre Punkte in der Spalte rechts eintragen und ganz am Schluss addieren!

	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast die ganze Zeit zu	Ihre Bewertung
1. Ich habe zu viel Stress in meinem Leben – sowohl geschäftlich wie auch privat.	1	2	3	4	5	
2. Wegen meiner Arbeit verzichte ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten.	1	2	3	4	5	
3. Auf meinen Schultern lastet insgesamt zu viel Verantwortung (geschäftlich und privat).	1	2	3	4	5	
4. Ich leide an Müdigkeit und erledige Aufgaben unkonzentriert und ineffizient.	1	2	3	4	5	
5. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren – es fehlt Freude und Sinnhaftigkeit.	1	2	3	4	5	
6. Ich handle (funktioniere) wie eine Maschine. Ich kenne mich selbst nicht mehr.	1	2	3	4	5	
7. Ich interessiere mich nicht mehr so sehr für meine Mitarbeitenden und Kunden.	1	2	3	4	5	
8. Ich reagiere gegenüber Mitarbeitenden/Kunden und auch bei privaten Kontakten gereizt.	1	2	3	4	5	
9. Morgens - beim Gedanken an meine Arbeit - überfällt mich gleich wieder die Müdigkeit.	1	2	3	4	5	
10. Ich fühle mich in meiner Arbeitssituation unwohl, überfordert und ausgeliefert.	1	2	3	4	5	
11. Die mir zukommende Anerkennung entspricht nicht meinen Leistungen.	1	2	3	4	5	
12. Auf Kollegen und Mitarbeitende kann ich mich nicht verlassen. Ich arbeite meist allein.	1	2	3	4	5	
13. In meinem Leben fühle ich mich emotional ausgehöhlt. Ich spüre mich nicht mehr.	1	2	3	4	5	
14. Ich fühle mich oft krank – bin anfällig für körperliche Beschwerden / Schmerzen.	1	2	3	4	5	
15. Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.	1	2	3	4	5	
16. Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit und auch insgesamt in meinem Leben.	1	2	3	4	5	
17. Eine oder mehrere Eigenschaften treffen auf mich zu: nervös, ängstlich, unsicher, ruhelos.	1	2	3	4	5	
18. Für körperliche Bedürfnisse (Essen, Trinken usw.) bleibt kaum Zeit. Ich habe keinen Appetit.	1	2	3	4	5	
19. Ich habe das Gefühl, dass sich niemand für mich interessiert und ich allein bin.	1	2	3	4	5	
20. Ich habe das Gefühl, dass mich die Kollegen anschwindeln und mir aus dem Weg gehen.	1	2	3	4	5	
21. Die Wichtigkeit meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	1	2	3	4	5	
Punkte-Bewertung total						

Auswertung:

Bis 35 Punkte und/oder max. drei Fragen mit 5 beantwortet: Geringes Burnout-Risiko.

36 bis 65 Punkte und/oder vier bis sechs Fragen mit 5 beantwortet: Beginnendes Burnout.

Nehmen Sie dieses Resultat ernst! Analysieren Sie Ihr Umfeld und nehmen Sie Veränderungen vor, bevor es zu spät ist. Lassen Sie sich dabei unbedingt unterstützen!

66 und mehr Punkte und/oder mehr als sechs Fragen mit 5 beantwortet: Burnout-Situation.

Dringend! Tun Sie etwas und lassen Sie sich dabei unbedingt unterstützen!