

TEST: Bin ich Burn-out-gefährdet?

Name: _____

Datum: _____

Beantworte alle Fragen. Kreuze die Antworten spontan ohne langes Überlegen an.

		eher		eher	
		NEIN	NEIN	JA	JA
1.	Hast du das Gefühl, dass dir alles zu viel wird?				
2.	Bist du gereizter als früher?				
3.	Hast du Freude an deiner Arbeit?				
4.	Bist du ständig niedergeschlagen?				
5.	Fühlst du dich zu erschöpft für Freizeitaktivitäten?				
6.	Häufen sich in den letzten Monaten körperliche Symptome?				
7.	Ziehst du dich zunehmend von deinem Freundeskreis zurück?				
8.	Greifst du häufiger als früher zu Alkohol?				
9.	Hast du Hoffnung, dass du etwas ändern kannst?				
10.	Hast du neue Pläne?				
11.	Schläfst du gut?				
12.	Hast du Zeit für den Partner? (Ohne Partner: ...für einen Freund?)				
13.	Stellst du dafür oder zu anderen wichtigen Gelegenheiten das Handy aus?				
14.	Fühlst du dich innerlich leer?				
15.	Treten Ängste auf, die du früher nicht kanntest?				
16.	Kommt dir alles sinnlos vor?				
17.	Fühlst du dich ständig unter Spannung?				
18.	Spürst du Rückhalt beim Partner bzw. bei Freunden?				
19.	Hast du das Gefühl, Pausen sind für dich verschwendete Zeit?				
20.	Nimmst du Schlaf- oder Beruhigungsmittel?				

Auf Seite 2 findest Du die Auswertung

AUSWERTUNG

Übertrage deine Kreuze in diese Tabelle und zähle die Punkte zusammen

			eher NEIN	eher JA	JA
1.	Hast du das Gefühl, dass dir alles zu viel wird?	0	2	4	6
2.	Bist du gereizter als früher?	0	1	2	3
3.	Hast du Freude an deiner Arbeit?	3	2	1	0
4.	Bist du ständig niedergeschlagen?	0	1	2	3
5.	Fühlst du dich zu erschöpft für Freizeitaktivitäten?	0	1	2	3
6.	Häufen sich in den letzten Monaten körperliche Symptome?	0	2	4	6
7.	Ziehst du dich zunehmend von deinem Freundeskreis zurück?	0	1	2	3
8.	Greifst du häufiger als früher zu Alkohol?	0	2	4	6
9.	Hast du Hoffnung, dass du etwas ändern kannst?	3	2	1	0
10.	Hast du neue Pläne?	3	2	1	0
11.	Schläfst du gut?	6	4	2	0
12.	Hast du Zeit für den Partner? (Ohne Partner: ...für einen Freund?)	3	2	1	0
13.	Stellst du dafür oder zu anderen wichtigen Gelegenheiten das Handy aus?	6	4	2	0
14.	Fühlst du dich innerlich leer?	0	1	2	3
15.	Treten Ängste auf, die du früher nicht kanntest?	0	1	2	3
16.	Kommt dir alles sinnlos vor?	0	1	2	3
17.	Fühlst du dich ständig unter Spannung?	0	1	2	3
18.	Spürst du Rückhalt beim Partner bzw. bei Freunden?	6	4	2	0
19.	Hast du das Gefühl, Pausen sind für dich verschwendete Zeit?	0	1	2	3
20.	Nimmst du Schlaf- oder Beruhigungsmittel?	0	1	2	3

Summe:

Auswertung nach Punkten:

- 0-15** Du meisterst deine Herausforderungen mit wirksamen Strategien und pflegst dein Leben und dein Umfeld. Gratulation!
- 16-34** Du solltest auf dich achten, um einem Burn-out vorzubeugen; du hast hierfür gute Möglichkeiten, nutze sie!
- 35-49** Du bist Burn-out-gefährdet. Beachte, dass Burn-out eine schleichende Symptomatik hat und du jetzt noch gut reagieren kannst. Beachte hierzu Hinweise aus der Fachliteratur und lassen dich fachkundig beraten.
- 50-78** Du bist stark Burn-out-gefährdet bzw. dabei "auszubrennen". Je früher und mutiger du dir das eingestehst, umso rascher erhältst du wirkungsvolle Hilfe und die notwendige Behandlung. Werde jetzt aktiv und suchen eine professionelle Beratung!