

Burnout - Fragebogen

Folgende Aussagen werden Ihnen helfen, Ihr persönliches Burnout- Risiko einzuschätzen. Antworten Sie mit „Ja“ oder „Nein“, indem Sie hinter dem Satz ankreuzen.

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. In den letzten 12 Monaten habe ich verstärkt das Gefühl, dass meine Arbeit (im Beruf oder zu Hause) nicht geschätzt oder gewürdigt wird. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Es scheint niemanden zu interessieren, wie es mir geht und was ich brauche, obwohl ich immer alles gebe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. In den letzten 12 Monaten hatte ich kaum noch Zeit für meine Hobbys. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich schiebe wichtige Arzttermine hinaus oder schaffe es einfach nicht, dort hinzugehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Sport und Bewegung habe ich schon länger vernachlässigt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Mit Zynismus und Sarkasmus halte ich mich über Wasser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Eigentlich gehen mir alle aus meinem Umfeld auf die Nerven. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich habe ein starkes Rückzugsbedürfnis. Nach der Arbeit würde ich am liebsten keinen mehr sehen und hören. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Obwohl ich früher sehr engagiert war, mache ich heute nur noch „Dienst nach Vorschrift“. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich kann nicht mehr über Witze lachen. Mein Leben und meine Arbeit bestehen nur noch aus Ernst und Pflichtgefühl. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | ja | nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 11. Wenn ich abends im Bett liege, kann ich kaum einschlafen. Meine Gedanken kreisen, und ich komme nicht mehr richtig zur Ruhe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich wache oft nachts auf und kann nicht mehr einschlafen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ich fühle mich zunehmend antriebslos. Alles kostet mich mehr Kraft als früher. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Ich engagiere mich im Beruf/in der Familie sehr, weil mir die Menschen in meinem Umfeld wichtig sind. Leider erhalte ich dadurch keine Anerkennung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ich mache Überstunden und nehme meine Arbeit mit nach Hause. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Bei Fehlern oder Problemen in der Arbeit fühle ich mich so, als wäre das mein persönliches Versagen. Ich leide sehr darunter, wenn etwas in meiner Arbeit schiefgeht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Auf Stress und Anforderungen von außen reagiere ich zunehmend gereizt oder emotional völlig übertrieben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Erschöpfung und Müdigkeit spüre ich körperlich meist erst, wenn es mir sehr schlecht geht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ich neige dazu, mich abends mit Alkohol zu betäuben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ich leide unter verschiedenen körperlichen Beschwerden, wie z.B. Schmerzen, Verdauungsstörungen oder Herzrasen, für die es keine medizinische Erklärung gibt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Ich fühle mich zunehmend wertlos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	ja	nein
22. Ich leide unter Appetitlosigkeit oder übermäßigen Essen mit Gewichtszunahme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich fühle mich zunehmend antriebslos, muss mich regelrecht zwingen, morgens das Bett zu verlassen. Trotzdem fühle ich mich total erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich leide immer wieder unter unerklärlichen Herzrasen und Schwitzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

- 1. Weniger als 8-mal „Ja“:** Ihr Burnout- Risiko ist derzeit noch recht gering. Achten Sie auf die Schwerpunkte, die Ihnen jetzt schon aufgefallen sind.
- 2. 9-12- mal „Ja“:** Ihr Burnout Risiko steigt. Sie befinden sich möglicherweise noch in einem Vorstadium. Achten Sie mehr auf ihre körperlichen Bedürfnisse und machen Sie wichtige ärztliche Untersuchungen.
- 3. 13-17- mal „Ja“:** Achtung, Sie stecken mitten im Burnout- Prozess. Wann haben Sie zuletzt Urlaub gemacht? Ziehen Sie die Notbremse, und lassen Sie sich helfen, bevor es zu spät ist.
- 4. 18-mal und mehr „Ja“:** Bei Ihnen besteht Alarmstufe Rot! Lassen Sie sich am besten aus dem Berufsverkehr ziehen und beantragen Sie eine Kur. Mit psychotherapeutischer Unterstützung und Abstand vom Alltag können Sie wieder gesund werden, doch das braucht Zeit. Seien Sie es sich wert, Unterstützung anzunehmen. Gestehen Sie sich Ihren Schwächezustand ein, Sie brauchen sich dafür nicht zu schämen.