

Burnoutgefährdet? - Der Schnelltest -

(Referenz: Brainlog-Akademie 94060 Pocking – Ulrike und Andreas Zimmermann)

Bitte lesen Sie sich die nachstehenden Aussagen durch und beantworten Sie sich die Fragen:

ö Welche der aufgelisteten Kriterien oder Warnsignale haben Sie bei sich selbst in den letzten zehn Wochen in welcher Intensität wahrgenommen?

Anhand folgender Skala können Sie die Intensität angeben:

- 0 = praktisch nie
- 1 = selten, d.h. etwa einmal alle 6 Wochen
- 2 = manchmal, d.h. etwa alle 2 Wochen
- 3 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche
- 4 = dauernd

Kreuzen Sie bitte jeweils das Antwort-Kästchen mit der Punktezahl an, zählen am Schluss die Punkte zusammen und teilen mir bitte die Punktezahl per [Kontakt](#) mit. Sie erhalten dann von mir das Ergebnis aufgrund der Auswertung zugesandt. – Seien Sie bitte ehrlich zu sich selbst!

| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Ich sehe die Dinge häufig negativ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Ich habe eine schlechte körperliche Kondition | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Mir ist es wichtig, in einer Gruppe dazu zu gehören und integriert zu sein | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Ich bin unruhig, reizbar und unausgeglichen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Es ist mir wichtig, beliebt zu sein | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Ich schwitze häufig ohne ersichtlichen Grund | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Ich arbeite unter Zeit- und Termindruck | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Ich bin ängstlich und unruhig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Ich bin schnell erschöpft | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Ich habe keine Lust darauf, mich mit Freunden oder Bekannten zu treffen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Ich bin sehr bemüht, es allen recht zu machen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

0 = praktisch nie
 1 = selten, d.h. etwa einmal alle 6 Wochen
 2 = manchmal, d.h. etwa alle 2 Wochen

3 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche
 4 = dauernd

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich wie gerädert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Ich esse schnell und hastig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Mein Gedächtnis funktioniert wie ein Schweizer Käse – ich vergesse vieles und kann mir nichts merken | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Ich bin enttäuscht | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Ich kann schlecht abschalten und mich nur ungenügend entspannen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Ich betreibe keinen Ausgleich zu meiner Arbeit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Meine Energiereserven sind leer | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Ich sehe keinen Sinn in meiner Arbeit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Ich leide unter Kopfschmerzen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Ich zweifele an mir selbst | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Ich habe keine Zeit für Sport oder ein Hobby | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Ich bin antriebslos und kann mich zu nichts mehr aufraffen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Ich habe Probleme mit meinem Kreislauf (Bluthochdruck, Puls) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Ich trinke jeden Abend ein Glas Wein | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Mir ist eigentlich alles zu viel | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Lob und Anerkennung sind mir wichtig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Ich habe keine Kondition und bin schnell erschöpft | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Mein Verlangen nach Sex ist verringert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Ich arbeite sehr viel und hart | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Insbesondere nach einem harten Arbeitstag fällt es mir schwer, zu Haus loszulassen und mich zu entspannen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Meine Hände und Füße sind oft kalt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Ich bin vergesslich und habe Wortfindungsstörungen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

0 = praktisch nie
 1 = selten, d.h. etwa einmal alle 6 Wochen
 2 = manchmal, d.h. etwa alle 2 Wochen

3 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche
 4 = dauernd

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 36 | Tagsüber bin ich oft müde | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Ich denke häufiger an Selbstmord | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Ich habe an nichts mehr Spaß | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Ich habe wenig Zeit für Freunde, Partnerschaft und Familie | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Wenn das Telefon klingelt, hebe ich nur unwillig ab | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | Ich habe eine chronische Nasennebenhöhleninfektion | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | Ich habe keine neuen Ideen und fühle mich ohne Schwung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | Ich spüre eine Gleichgültigkeit bei allem, was ich tue | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | Ich leide unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | Ich habe eine depressive Grundstimmung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 | Meine private und berufliche Situation empfinde ich als ungewiss | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 | Mein Appetit hat sich verändert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | Ich verzettele mich während der Arbeit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49 | Mein Herz bereitet mir Sorgen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50 | Das „Nein-Sagen“ fällt mir sehr schwer | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51 | Ich spüre keine Lebensfreude mehr und fühle mich innerlich völlig leer | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52 | Meine Nackenmuskulatur ist verhärtet und schmerzt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53 | Ich bin schlecht organisiert und verliere oft den Überblick | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54 | Ich kann mich schlecht abgrenzen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55 | Ich habe oft gerötete Augen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56 | Bei der Arbeit komme ich mir vor wie in einem immer schneller drehenden Hamsterrad | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57 | Manchmal fange ich einfach an zu weinen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58 | Wertschätzung durch Kollegen und Chefs ist mir wichtig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59 | Wenn ich nachts aufwache, grübele ich vor mich hin und kann nicht abschalten | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

0 = praktisch nie
 1 = selten, d.h. etwa einmal alle 6 Wochen
 2 = manchmal, d.h. etwa alle 2 Wochen
 3 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche
 4 = dauernd

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 60 | Bei der Arbeit fühle ich mich fremdbestimmt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 61 | Für die geleistete Arbeit kriege ich ein zu geringes Gehalt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 62 | Um nach der Arbeit abschalten zu können, trinke ich Alkohol | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 63 | Ich lasse mein Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko zu selten durch einen Kardiologen überprüfen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 64 | Um ein Entspannungsverfahren kümmere ich mich zu wenig, obwohl mir klar ist, dass ich damit besser mit Stress umgehen könnte | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Hinweis:

Es handelt sich bei dem nachfolgenden Test nicht um einen diagnostischen Test. Das bedeutet, Sie können keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Diagnose ersetzen. **Burnout kann irreversible physische und psychische Schäden verursachen.** Im Zweifelsfall rate ich Ihnen zu einem persönlichen Test bzw. einer Evaluation durch einen fachlich qualifizierten psychologischen Berater, Psychologen oder Arzt. Sie können diesen Selbsttest als Gesprächsgrundlage bei einer Fachkraft vorlegen.