

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:

o 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 zweifle 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 Hause 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 verzettelte 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.