

Burnout – Selbsttest

Der Burnout-Test liefert erste Anhaltspunkte, ob und inwieweit Sie von einem Burnout-Syndrom betroffen sind.

Bitte beachten Sie aber, dass dieser Test lediglich ein grobes Screening darstellt und KEINENFALLS eine medizinische und/oder psychologische Untersuchung oder Diagnose ersetzt.

Sollten Sie bei sich Symptome für ein beginnendes oder akutes Burnout entdecken, raten wir Ihnen ausdrücklich fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

	fast nie	manchmal	meistens
1. Ich bin mit meinem Leben unzufrieden	1	2	3
2. Am Abend trinke ich gerne einen Drink zur Entspannung	1	2	3
3. Ich fühle mich einfach müde.	1	2	3
4. Es lastet viel Druck und Verantwortung auf mir.	1	2	3
5. Ich kann mich nicht mehr richtig freuen.	1	2	3
6. Mich mit meinen Freunden zu treffen, ist mir zu anstrengend.	1	2	3
7. Ich bin oft gereizt und verärgert.	1	2	3
8. Ich nehme mir selten Zeit für ein entspanntes Mittagessen.	1	2	3
9. Ich sollte tausend Dinge gleichzeitig erledigen.	1	2	3
10. Ich bin körperlich erschöpft.	1	2	3
11. Ich fühle mich wertlos.	1	2	3
12. Ich trinke viel Kaffee oder konsumiere andere Aufputschmittel.	1	2	3
13. Meine Arbeit macht mir keine Freude mehr.	1	2	3
14. Ich weiß, ich muss etwas verändern, aber es ist jetzt nicht möglich.	1	2	3
15. Ich bin über andere verärgert oder fühle mich enttäuscht.	1	2	3
16. Es kommt mir alles so sinnlos vor.	1	2	3
17. Ich schlafe schlecht.	1	2	3
18. Ich bin innerlich zu unruhig, um ein Buch zu lesen oder einfach Musik zu hören.	1	2	3
19. Ich mache mir zu viele Sorgen.	1	2	3
20. Ich fühle mich einsam.	1	2	3
21. Ich habe Angst, etwas vergessen oder übersehen zu haben.	1	2	3
22. Meine Gesundheit macht mir Probleme.	1	2	3
23. Es wird zu wenig geschätzt, was ich alles leiste.	1	2	3
24. Ich kann mich auf meine KollegInnen/meine/n Partner/in nicht verlassen.	1	2	3
25. Obwohl ich mich bemühe, erreiche ich oft nicht das, was ich mir vorstelle.	1	2	3
26. Es ist mir alles zu viel.	1	2	3

Auswertung

Zählen Sie die angekreuzten Ziffern zusammen, die Summe gibt Ihren Burnout-Wert an.

Bis 29: Sie sind nicht gefährdet und sorgen für eine ausgewogene Balance zwischen Arbeitsstress und Erholung.

30 bis 52: Sie zeigen bereits Anzeichen eines Burnouts. Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung ist nicht gegeben. Sie stehen unter Leistungsdruck und sind sehr engagiert. Erfolg und Anerkennung ist das, was Sie wollen, aber es läuft nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nehmen Sie sich bewußt Zeit, kurz- und langfristige Veränderungen zu planen, die mehr Zufriedenheit und Lebensbalance ermöglichen.

Ab 53: Sie leiden unter einem Burnout-Syndrom. Veränderungen in Ihrem Lebens- und Arbeitsalltag sind dringend erforderlich. Suchen Sie professionelle Hilfe und entwickeln Sie neue Strategien und Ziele. Beginnen Sie JETZT.

(aus: Fabach, Burn-out. Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen, Zürich 2007)

