

Fragen zur Selbstanalyse: Wie hoch ist mein Burnout-Risiko?

Bitte antworten Sie spontan und ohne langes Nachdenken.
Bleiben Sie bei Ihrem Gefühl und seien Sie ehrlich zu sich selbst:

Denn das haben Sie verdient.

Notieren Sie die Punkte in der Tabelle und addieren Sie zum Schluss.

Das Ergebnis bleibt bei Ihnen!



| Nie | selten | manchmal | häufig | fast die ganze Zeit |
|-----|--------|----------|--------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben | | | | | |
| Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten | | | | | |
| Auf meinen Schultern lastet zu viel | | | | | |
| Ich fühle mich immer müde, sogar wenn ich genügend geschlafen habe | | | | | |
| Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren | | | | | |
| Ich handle manchmal so als wäre ich eine Maschine | | | | | |
| Manchmal agiere ich ziellos und angespannt, wie ein „kopfloses Huhn“ | | | | | |
| Früher habe ich mich um meine KollegInnen/ MitarbeiterInnen/ KundInnen gekümmert, heute interessieren sie mich nicht | | | | | |
| Ich mache zynische Bemerkungen über KundenInnen/MitarbeiterInnen | | | | | |
| Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde | | | | | |
| Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern | | | | | |
| Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste | | | | | |
| Auf meine KollegInnen/MitarbeiterInnen kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein | | | | | |
| Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt | | | | | |
| Ich bin oft krank, anfällig für Infekte/ körperliche Krankheiten bzw. Schmerzen. Wunden entzünden sich schnell | | | | | |
| Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode | | | | | |
| Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos | | | | | |
| Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) müssen hinter der Arbeit zurückstehen | | | | | |
| Ich habe das Gefühl ich werde im „Regen stehen gelassen“ | | | | | |
| Meine KollegInnen sagen mir nicht die Wahrheit | | | | | |
| Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen | | | | | |
| Manchmal bin ich mir selbst fremd | | | | | |
| Ich habe angefangen mehr Nikotin/Alkohol/Schokolade zu konsumieren. Ich brauche Schlaf- und/oder Schmerzmittel, um den Tag zu überstehen | | | | | |
| Ohne Druck schaffe ich nichts weg | | | | | |
| Ich fühle mich mehr als früher ängstlich und/oder leide unter Angstträumen | | | | | |
| Ich bin unzufrieden über meine Arbeit und/oder Lebenssituation | | | | | |
| Ich fühle mich schuldig in Bezug auf all die Dinge, die ich nicht schaffe | | | | | |
| Ich habe Probleme mit dem Aufnehmen und Behalten von Informationen | | | | | |
| Ich habe das Gefühl, ständig unter Spannung zu stehen; es gelingt mir nicht mehr, mich zu entspannen | | | | | |
| Ich schaue viel mehr Fernsehen als sonst | | | | | |
| Ich fühle mich nach einem Arbeitstag oder nach eine Aktivität völlig erschöpft | | | | | |
| Ich beginne mein Selbstvertrauen zu verlieren, hege regelmäßig negative Gedanken über mich selbst | | | | | |
| Ich bemerke, dass ich meine Tätigkeiten schlechter planen kann. Dadurch komme ich regelmäßig zu spät oder muss Termine absagen (oder erscheine gar nicht) | | | | | |
| Trotz der Probleme und/oder körperlichen Signale mache ich weiter, sogar dann, wenn ich eigentlich zu müde dafür bin. | | | | | |

Ergebnis _____

Bis 30 Punkte und/oder max. 2 Fragen mit 5 beantwortet: Geringes Burnout Risiko

31-60 Punkte und/oder drei bis fünf Fragen mit 5 beantwortet: Beginnende Burnout Situation

Über 60 Punkte und/oder mehr als fünf Fragen mit 5 beantwortet: Es ist dringend Zeit etwas zu tun