

Selbsttest Burnout

Kreuzen Sie Zutreffendes an. Dann addieren Sie die Punkteanzahl und tragen die Summe in den unteren Spalten ein.

Ja 3 Punkte
Manchmal 2 Punkte
Nein 1 Punkt

- 1 Ich wache morgens öfters zerschlagen auf. 3 2 1
- 2 Ich habe oft das Gefühl, dass mir alles zu viel wird. 3 2 1
- 3 Ich habe häufig Rücken- und Magenschmerzen. 3 2 1
- 4 Ich kann mich schwer konzentrieren. 3 2 1
- 5 Ich bin vergesslicher geworden. 3 2 1
- 6 Meine Arbeit belastet das Familienleben. 3 2 1
- 7 Ich bin häufig gereizt und aggressiv. 3 2 1
- 8 Auch in meiner Freizeit drehen sich meine Gedanken ständig um die Arbeit. 3 2 1

0-8 Punkte

Gratulation!

Sie haben keine Anzeichen für einen Burnout. Sie können sich gut entspannen und die Arbeit geht Ihnen leicht von der Hand.

9-16 Punkte

Achtung!

Bei Ihnen gibt es Hinweise auf Überforderung. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um Ihre berufliche Situation zu entspannen. Wenn das schwer möglich ist, suchen Sie unbedingt regelmäßig Ausgleich zu Ihrer Arbeit, sei es durch Sport, Entspannungsübungen oder ähnliches.

17-24 Punkte

Burnout-Gefahr!

Bei Ihnen gibt es mehrere Hinweise für ein bevorstehendes Burnout. Sie sind körperlich und psychisch angeschlagen. Suchen Sie möglichst kurzfristig Hilfe.