

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erste Hinweise für einen Burnout

Die folgenden Aussagen beschreiben typische Verhaltensweisen und Gefühle bei einem Burnout. Dieser Test soll Ihnen einen ersten Anhaltspunkt für Ihre Situation geben.

1. Lesen Sie die Aussagen aufmerksam durch.
2. Bewerten Sie die Aussagen so ehrlich wie möglich und markieren Sie die passende Spalte, je nachdem wie häufig Sie diese Situation im Alltag erleben.
3. Betrachten Sie das Ergebnis: je öfter Sie "häufig" angekreuzt haben, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit für einen Burnout

	Nie	Ab und an	Häufig
Mir fällt es schwer, mich längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren			
Ich habe das Gefühl, ich verliere die Kontrolle über meine täglichen To-Dos			
Ich merke, dass ich wichtige Dinge vergesse			
Ich kann schlecht einschlafen			
Nachts wache ich auf und kann nur mit Mühe wieder einschlafen			
Ich fühle mich morgens nach dem Aufstehen wie gerädert			
Im Laufe des Tages sinkt mein Energielevel deutlich ab			
Ich fühle mich abends nur noch matt und antriebslos			

	Nie	Ab und an	Häufig
Ich ziehe mich zunehmend aus sozialen Beziehungen zurück			
Wenn mehreren Menschen um mich sind, fühle ich mich überfordert			
Ich reagiere aggressiver als früher			
Alkohol oder Tabletten helfen mir überhaupt abschalten zu können			
Ich bewege mich kaum mehr oder treibe exzessiv Sport			
Ich habe den Spaß an Dingen verloren, die mir früher Freude bereitet haben			
Mir fällt es viel schwerer als früher Entscheidungen zu treffen			
Ich verliere zunehmend das Interesse an Dingen oder Menschen			
Ich schaue pessimistisch in die Zukunft			
Ich bin häufiger traurig oder weine mehr als früher			
Ich habe das Gefühl zu versagen			
Ich kritisiere mich deutlich mehr als früher für meine Fehler			
Ich habe das Gefühl eine Fassade nach außen aufrecht erhalten zu müssen			