

# TEST: Bin ich Burn-out-gefährdet?

Bitte beantworten Sie alle Fragen. Kreuzen Sie Ihre Antworten spontan ohne langes Überlegen an.

	nein	eher nein	eher ja	ja
01. Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird?	0	2	4	6
02. Sind Sie gereizter als früher?	0	1	2	3
03. Haben Sie Freude an Ihrer Arbeit?	3	2	1	0
04. Sind Sie ständig niedergeschlagen?	0	1	2	3
05. Fühlen Sie sich zu erschöpft für Freizeitaktivitäten?	0	1	2	3
06. Häufen sich in den letzten Monaten körperliche Symptome?	0	2	4	6
07. Ziehen Sie sich zunehmend von Ihrem Freundeskreis zurück?	0	1	2	3
08. Greifen Sie häufiger als früher zu Alkohol?	0	2	4	6
09. Haben Sie Hoffnung, dass Sie etwas ändern können?	3	2	1	0
10. Haben Sie neue Pläne?	3	2	1	0
11. Schlafen Sie gut?	6	4	2	0
12. Haben Sie Zeit für den Partner? (Ohne Partner: ...für einen Freund?)	3	2	1	0
13. Stellen Sie dafür oder zu anderen wichtigen Gelegenheiten das Handy aus?	6	4	2	0
14. Fühlen Sie sich innerlich leer?	0	1	2	3
15. Treten Ängste auf, die Sie früher nicht kannten?	0	1	2	3
16. Kommt Ihnen alles sinnlos vor?	0	1	2	3
17. Fühlen Sie sich ständig unter Spannung?	0	1	2	3
18. Spüren Sie Rückhalt beim Partner bzw. bei Freunden?	6	4	2	0
19. Haben Sie das Gefühl, Pausen sind für Sie verschwendete Zeit?	0	1	2	3
20. Nehmen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel?	0	1	2	3

## Auswertung:

Zählen Sie bitte die einzelnen Zahlen der von Ihnen angekreuzten Felder zusammen und schauen Sie nach, in welchen Bereich Ihre Additionssumme fällt. Lesen Sie dort nach. Das Ergebnis sollten Sie dann gegebenenfalls mit einer kompetenten Person, z.B. Ihrem Hausarzt, besprechen.

**0-15 Punkte:** Sie meistern Ihre Herausforderungen mit wirksamen Strategien und pflegen Ihr Leben und Ihr Umfeld. Gratulation!

**16-34 Punkte:** Sie sollten auf sich achten, um einem Burn-out vorzubeugen; Sie haben hierfür gute Möglichkeiten, nutzen Sie sie!

**35-49 Punkte:** Sie sind Burn-out-gefährdet. Beachten Sie, dass Burn-out eine schleichende Symptomatik hat und Sie jetzt noch gut reagieren können. Beachten Sie hierzu Hinweise aus der Fachliteratur und lassen sich fachkundig beraten.

**50-78 Punkte:** Sie sind stark Burn-out-gefährdet bzw. dabei "auszubrennen". Je früher und mutiger Sie sich das eingestehen, umso rascher erhalten Sie wirkungsvolle Hilfe und die notwendige Behandlung. Werden Sie jetzt aktiv und suchen eine professionelle Beratung!

**Tipp:** Machen Sie doch unabhängig von Ihrem individuellen Testergebnis einmal mit Ihrem gesamten Team ein Seminar zum Thema Burnout oder Work-Life-Balance!