

Selbsttest Burnout



Bitte lese Dir die folgenden Aussagen durch und überlegen Dir, ob die Aussage auf Dich zutrifft oder nicht. Schreibe bitte entsprechend dahinter:

Stimmt, Stimmt teilweise oder Stimmt nicht.

Meine Gefühlslage:

Meine Belastung im Berufsleben schätze ich als hoch ein:

Meine Belastung im Privatleben schätze ich als hoch ein:

Ich habe oft das Gefühl, dass nichts in meinem Leben einen Sinn ergibt:

Ich bin der Meinung, dass ohne mich in der Firma/Abteilung nichts geht:

Ich habe häufig Stimmungsschwankungen von euphorisch bis total betrübt:

Ich habe das Gefühl, dass es keinen Ausweg aus meiner jetzigen Situation gibt:

Ich fühle mich oft müde und erschöpft:

Ich bin vollkommen verzweifelt über meine jetzige Situation:

Ich habe absolut keine Lust zur Arbeit zu fahren:

Ich habe absolut keine Lust auf meine Kollegen und/oder Kunden:

Ich fühle mich ständig in Konkurrenz mit meinen Kollegen:

Ich habe absolut keine Kraft mehr für meinen Beruf:

Ich fühle mich leer und ausgebrannt:

Ich habe das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben oder Teile davon verloren zu haben. Änderungen scheinen für mich nicht möglich:

Ich fühle mich mehr und mehr fremdbestimmt:



THE SENSITIVE COMPANY

Nicole Klein Gomes & Torsten Lasinski

www.the-sensitve-company.com

Selbsttest Burnout



Körperliche Ebene:

Ich bin oft krank:

Obwohl es mir sehr schlecht geht, gehe ich trotzdem zur Arbeit. Krank sein kommt nicht infrage:

Ohne Alkohol halte ich es fast nicht mehr aus:

Ich habe oft hohen Blutdruck:

Ich habe häufig Kopfschmerzen:

Ich habe in letzter Zeit stark zugenommen:

Ich habe in letzter Zeit stark abgenommen:

Ich bin ständig müde:

Ich habe Schlafstörungen:

Mir ist oft übel:

Ich habe oft Herzrasen:

Verhaltensebene:

Ich habe so viel zu tun, dass der Kontakt zu meinen Freunden immer weniger wird:

Ich habe kaum Zeit für die Familie:

Ich ziehe mich häufig zurück und möchte einfach allein sein und in Ruhe gelassen werden:

Ich werde oft laut (auch gegenüber Unbeteiligten):



THE SENSITIVE COMPANY

Nicole Klein Gomes & Torsten Lasinski

www.the-sensitve-company.com

Selbsttest Burnout



Ich nehme den Stress und die Probleme aus dem Job oft mit nach Hause:

Es fällt mir schwer, mich über Dinge zu freuen:

Die Probleme mit meinem Partner(in) und in der Familie werden immer mehr:

In letzter Zeit habe ich einige Dinge aufgegeben, die mir bisher immer wichtig waren:

In letzter Zeit habe ich viele zusätzliche Aufgaben angenommen:

Ich trinke oft Alkohol, um meine Situation erträglicher zu machen:

Ich habe an den meisten Dingen kein Interesse mehr:

Unerwartete Aufgaben bringen mich vollkommen aus dem Konzept oder machen mich aggressiv:

Ich habe Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen:

Ich engagiere mich voll und ganz in meinem Beruf:

Im Vergleich zu früher erledige ich meine Aufgaben deutlich ineffektiver:

Ich bin sehr leicht reizbar:

Ich bin sehr ungeduldig:

Ich habe andauernd Ärger oder Streit. Manchmal im Beruf, manchmal in der Familie:

Lies Dir Deine Antworten noch einmal durch und lassen sie in Ruhe auf Dich wirken. Je mehr Punkten Du zugestimmt hast, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du akut Burnout gefährdet bist oder bereits Burnout hast.



THE SENSITIVE COMPANY

Nicole Klein Gomes & Torsten Lasinski

www.the-sensitve-company.com