

Burnout Kurzttest

Diesen Fragenbogen haben wir gerne von Dr. Günther Possnigg, Neurologe-Psychiater-Psychotherapeut übernommen, der ihn aus dem Theoretischen in ein hilfreiches Medium umgesetzt hat.

Der Test wurde für Menschen entwickelt, die feststellen möchten, ob Sie unter Burnout leiden oder vielleicht gefährdet sind. Er stellt keine Diagnose dar und kann die professionelle Hilfe einer Fachperson nicht ersetzen.

Mit Hilfe des Tests wollen wir Betroffenen, Gefährdeten oder Interessierten helfen, ein Gefühl für ihre momentane Situation zu bekommen, sodass es denkbar wird, mögliche vorbeugende Schritte einzuleiten. Sich vielleicht auch gedanklich damit auseinanderzusetzen, einen Therapeuten aufzusuchen.

Für eine kurze Überprüfung beantworten Sie bitte nachfolgende Fragen einfach nach Ihrem ersten Impuls, ehrlich und ohne Bedenken.

- 1 trifft nie zu
- 2 trifft selten zu
- 3 trifft manchmal zu
- 4 trifft häufig zu
- 5 trifft sehr oft zu

Die Auswertung finden Sie im Anschluss an den Test. Damit Sie davon nicht beeinflusst werden, empfehlen wir, erst nach Ausfüllen der Fragen einen Blick darauf zu werfen.

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 leide an chronischer Müdigkeit	
Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	
Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	
Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter und Kunden gekümmert – heute interessieren sie mich nicht.	
Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden und Mitarbeiter.	
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 Kollegen und Mitarbeiter 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 körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen.	
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) muss ich hinter die Arbeit reihen.	
Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.	
Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.	
Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	

Auswertung

Bis 30 Punkte und / oder maximal zwei Fragen mit 5 beantwortet:

Burnout – Risiko gering

31-60 Punkte und / oder fünf Fragen mit 5 beantwortet:

Burnout – Situation beginnend

Über 60 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit 5 beantwortet:

Es ist 5 vor 12! Wir empfehlen dringend, etwas zu unternehmen!