



Der ganzheitliche Weg

Burnout-Selbsttest					
	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.	1	2	3	4	5
Durch meine Arbeit muss ich auf private und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5
Auf meinen Schultern lastet zu viel.	1	2	3	4	5
Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5
Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter / Kollegen und Kunden gekümmert - heute interessieren sie mich nicht	1	2	3	4	5
Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden, Mitarbeiter oder Kollegen.	1	2	3	4	5
Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5
Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
Ich bekomme zu wenig Anerkennung für das, was ich leiste.	1	2	3	4	5
Auf meine Mitarbeiter / Kollegen kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich alleine.	1	2	3	4	5
Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten bzw. Schmerzen.	1	2	3	4	5
Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitswoche.	1	2	3	4	5
Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5
Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen.	1	2	3	4	5
Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.	1	2	3	4	5
Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.	1	2	3	4	5
Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	1	2	3	4	5
Summe:					
Hinweis zum Ausfüllen:					
Bitte beantworten Sie die Fragen ohne viel zu überlegen, eher spontan und bleiben Sie bei Ihrem Gefühl. Markieren Sie die Punktzahl, die auf Sie am ehesten zutrifft. Addieren Sie am Ende alle markierten Zahlen.					
Auswertung:					
Bei einem Gesamtergebnis bis 30 Punkte und /oder max zwei Fragen mit 5 beantwortet: geringes Burnout Risiko					
31 - 60 Punkte und / oder drei bis fünf Fragen mit 5 beantwortet: beginnendes Burnout Risiko					
über 60 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit 5 beantwortet: es ist dringend Zeit etwas zu tun					