

BURNOUT-SYMPTOME. EIN SELBSTTEST

Dies ist ein Arbeitsblatt, das Dir bei der Erkennung von Symptomen des Ausbrennens helfen soll. Wähle zu jeder Aussage einen Wert zwischen 1 und 5, je nachdem, wie sehr Du damit übereinstimmst. Eine 1 bedeutet ein klares NEIN und eine 5 ein klares JA. Beachte bitte die letzten sechs Monate, wenn Du antwortest.

1. Es scheint, als würde ich schwerer arbeiten, aber weniger damit ausrichten. 1 2 3 4 5
2. Ich fürchte mich jeden Tag, zur Arbeit zu gehen. 1 2 3 4 5
3. Ich scheine weniger physische Kraft zu haben als früher. 1 2 3 4 5
4. Mich stören Dinge, die mir früher nichts ausgemacht haben. 1 2 3 4 5
5. Ich merke immer mehr, wie ich den Umgang mit Menschen meide. 1 2 3 4 5
6. Ich werde immer reizbarer. 1 2 3 4 5
7. Es fällt mir immer schwerer, meine Gedanken unter Kontrolle zu halten. 1 2 3 4 5
8. Ich merke immer häufiger, wie ich morgens nicht aus dem Bett will. 1 2 3 4 5
9. Ich fange an, mein Selbstvertrauen zu verlieren. 1 2 3 4 5
10. Es fällt mir immer schwerer, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren. 1 2 3 4 5
11. Es fällt mir immer schwerer, Risiken einzugehen. 1 2 3 4 5
12. Ich werde immer unzufriedener mit dem, was ich erreiche. 1 2 3 4 5
13. Kürzlich habe ich angefangen, Gott für meine Lage verantwortlich zu machen. 1 2 3 4 5
14. An manchen Tagen möchte ich einfach vor allem weglaufen. 1 2 3 4 5
15. Es kümmert mich immer weniger, ob meine Arbeit überhaupt getan wird oder nicht. 1 2 3 4 5
16. Es scheint, dass sich nichts ändert oder es sogar noch schlimmer wird. 1 2 3 4 5
17. Es scheint, dass alles, was ich anpacke, mehr Energie kostet, als ich aufbringen kann. 1 2 3 4 5
18. Sogar einfache Routinearbeiten fallen mir schwer. 1 2 3 4 5
19. Ich wollte, die Leute würden mich einfach in Ruhe lassen. 1 2 3 4 5

BURNOUT-SYMPTOME. EIN SELBSTTEST

20. Die Veränderung, die in mir vorgeht,
frustriert mich.

1 2 3 4 5

AUSWERTUNG

20-30 Punkte: Du läufst keine Gefahr auszubrennen.

31-45 Punkte: Du zeigst einige Symptome des Ausbrennens.

46-60 Punkte: Bei Dir beginnt möglicherweise das Ausbrennen.

61-70 Punkte: Du bist mitten im Ausbrennen.

Über 75 Punkte: Du bist in einem fortgeschrittenen Stadium des Ausbrennens.