

## Sind Sie von Burnout bedroht?

Dann machen Sie doch den beiliegenden Test. Gerne können Sie diesen mit uns besprechen, damit wir auf Sie individuell zugeschnittene Strategien gegen das ausgebrannt sein entwickeln können. Wenn Sie die folgenden Fragen beantworten, können Sie sich Ihren Gefährdungsgrad für Burnout errechnen. Mit seiner Hilfe können Sie feststellen, wie Sie Ihre Arbeit oder Ihr Leben empfinden, wie Sie sich im Allgemeinen oder auch nur an diesem Tag fühlen.

Bitte beantworten Sie nach der folgenden Skala, ob Sie

	niemals	1-2 mal pro Woche	selten	manchmal	oft	meistens		niemals	1-2 mal pro Woche	selten	manchmal	oft	meistens
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
1. müde sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. sich gefangen fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. sich niedergeschlagen fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. sich wertlos fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. einen guten Tag haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. überdrüssig sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. körperlich erschöpft sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. bekümmert sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. emotional erschöpft sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. über andere verärgert oder enttäuscht sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. glücklich sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. sich schwach und hilflos fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. "erledigt" sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17. sich hoffnungslos fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. "ausgebrannt" sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18. sich optimistisch fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. unglücklich sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19. sich tatkräftig fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. sich abgearbeitet fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20. Angst haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

B

### erechnung des Wertes:

Addieren Sie die für die folgenden Fragen angegebenen Werte:

1,2,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,20

(A) \_\_\_\_\_

Zählen Sie auch die Werte für nachfolgende Fragen zusammen: 3,6,18,19

(B) \_\_\_\_\_

subtrahieren Sie B von 32

(C) \_\_\_\_\_

addieren Sie A und C

(D) \_\_\_\_\_

Wenn Sie nun D durch 20 dividieren, erhalten sie Ihren Gefährdungswert: \_\_\_\_\_.

Interpretation:

**Wert zwischen 2 und 3:** Ihnen geht es gut! Dennoch sollten Sie den Fragebogen nochmals durcharbeiten, um zu überprüfen, ob Sie wirklich aufrichtig geantwortet haben.

**Wert zwischen 3 und 4:** Sie erleben das Ausbrennen und den Überdross und sollten unbedingt etwas dagegen tun.

**Wert größer als 4: Ihre Krise ist akut! Sie benötigen fachkundige Hilfe!**