

# Selbsttest Burnout-Gefährdung

Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl – seien Sie ehrlich mit sich selbst, Sie verdienen es! Tragen Sie die Punkteanzahl in der Spalte rechts ein und addieren Sie zuletzt!

	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast die ganze Zeit zu	
1. Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.	1	2	3	4	5	
2. Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5	
3. Auf meinen Schultern lastet zu viel.	1	2	3	4	5	
4. Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5	
5. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5	
6. Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5	
7. Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter und Kunden gekümmert – heute interessieren sie mich nicht.	1	2	3	4	5	
8. Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden und Mitarbeiter.	1	2	3	4	5	
9. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5	
10. Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5	
11. Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.	1	2	3	4	5	
12. Auf meine Kollegen und Mitarbeiter kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein.	1	2	3	4	5	
13. Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5	
14. Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen.	1	2	3	4	5	
15. Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.	1	2	3	4	5	
16. Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5	
17. Eine oder mehrere Eigenschaften treffen auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5	
18. Meine körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen.	1	2	3	4	5	
19. Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.	1	2	3	4	5	
20. Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.	1	2	3	4	5	
21. Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	1	2	3	4	5	
<b>Summe</b>						

## Auswertung:

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: beginnende Burnout-Situation.  
 Über 60 Punkte und/oder mehr als fünf Fragen mit 5 beantwortet: Dringend! Tun Sie etwas!