

Burnout - Bist Du gefährdet?

Dieser Test wird von der Krisen-Meisterei zur Verfügung gestellt und dient Dir zur ersten Orientierung, inwiefern Du Burnout gefährdet bist.

Unser Anliegen ist es, dass Du in stressigen und belastenden Phasen selbst und vor allem rechtzeitig etwas für Dich tun kannst, um Burnout zu verhindern (mehr Infos findest Du am Ende des Bogens).

Bitte beantworte alle Fragen so spontan wie möglich und trage die Anzahl der Punkte in das Kästchen vor der Frage ein.

Zähle anschließend alle Punkte zusammen (Zahlen in den Klammern hinter den Antwortmöglichkeiten).

Energielevel:

- Wenn ich morgens aufwache, bin ich
fit (1) seit einiger Zeit trotzdem müde (2) fühle ich mich ausgelaugt (3)
- Einschlafen fällt mir
leicht (1) manchmal schwer (2) seit einiger Zeit schwer (3)
- So oft bin ich innerhalb der letzten vier Monate wegen Müdigkeit, Schlafstörungen, Stress,
Erschöpfung oder zur Erholung krankgeschrieben worden:
Gar nicht (1) ein oder zwei Mal (2) häufiger (3)
- Meinen Alltag stemme ich
realistisch (1) mit links (2) nur noch mit großem Aufwand (3)
- Abschalten kann ich abends
gut (1) nicht mehr so gut (2) so gut wie nicht (3)
- Für Erholung brauche ich
gleich viel Zeit wie die letzten Monate auch (1) immer mehr Zeit (2) sehr viel Zeit (3)

Zwischenergebnis Energielevel:

Punkte

(Hast Du in diesem Abschnitt 9 Punkte oder mehr erreicht, schau Dir bitte **unbedingt** die Hinweise am Ende der Auswertung an.)

Bei der Arbeit:

- Ich arbeite immer,
nur wenn ich fit bin (1) auch wenn ich müde bin (2) auch wenn ich ausgelaugt bin (3)
- Ich bin oft (1) selten (2) nie zufrieden mit meiner Arbeit (3)
(weil ich es besser hätte machen können, zu wenig erreicht habe, mehr Zeit
gebraucht hätte)
- Meine Arbeit kann ich vom Aufwand her
gut (1) seit einiger Zeit nicht mehr so gut (2) kaum noch bewältigen (3)
- Bei der Arbeit mag ich Tipps oder Unterstützung
gerne (1) wenig (2) so gut wie nie (3)
- Wenn ich bei der Arbeit Unterstützung möchte, bekomme ich
Hilfe die ich brauche (1) Hilfe die mir nichts bringt (2) keine Hilfe (3)
- Termine und To do's muss ich mir aufschreiben, sonst vergesse ich sie
manchmal (1) oft (2) so gut wie immer (3)
- An einer Sache oder im Meeting mit Aufmerksamkeit dranzubleiben, fällt mir
leicht (1) seit einiger Zeit nicht leicht (2) schwer (3)
- Die Probleme meiner Kollegen*/meines Vorgesetzten*/meiner Kunden* oder Patienten*
nerven mich nicht (1) immer öfter (2) andauernd (3) (*jedes Geschlecht ist gemeint)
- Meine Arbeit erfüllt mich trotz der hohen Belastung
vollumfänglich (1) zumindest weiß ich, was meine Mission ist (2)
zugegeben nur noch mit Fragezeichen (3) nicht mehr (4)

Zwischenergebnis bei der Arbeit:

Punkte

(Hast Du in diesem Abschnitt 14 Punkte oder mehr erreicht, schau Dir bitte die Hinweise
am Ende der Auswertung an.)

Zu Hause:

- Mit meiner Familie oder meinen Freunden Zeit zu verbringen, fällt mir leicht (1) immer schwerer (2) sehr schwer (3)
- (weil ich einfach keine Zeit dafür habe/weil ich kein Verlangen danach habe/weil ich zu müde dafür bin)
- Mit meinen Gedanken bin ich nach der Arbeit bei meinem Privatleben (1) woanders (2) bei der Arbeit (3)
- Auftanken kann ich zu Hause (1) bei der Arbeit (2) woanders (3) nirgendwo (4)
- Ob bei der Arbeit oder zu Hause: Wo es (un-) angenehmer ist, weiß ich genau (1) manchmal nicht (2) nicht mehr (3)

Zwischenergebnis zu Hause:

Punkte

(Hast Du in diesem Abschnitt 8 Punkte oder mehr erreicht, schau Dir bitte die Hinweise am Ende der Auswertung an.)

Höchstpersönlich:

- Ich fühle mich innerlich reich (1) zunehmend frustriert (2) leer (3)
- Wenn man mich fragt, weiß ich sofort (1) erst nach einigem Nachdenken (2) nicht mehr (3) was mich glücklich macht
- Meine Stimmung der letzten 4 Wochen ist überwiegend gut (1) hoffnungsvoll (2) fraglich (3) depressiv (4)
- Was ich tue, macht Sinn (1) ist fraglich (2) fühlt sich sinnlos an (3)
- Ich fühle meinen eigenen Wert (1) stelle mich oft in Frage (2) fühle mich wertlos (3)

Zwischenergebnis Höchstpersönlich:

Punkte

(Hast Du in diesem Abschnitt 8 Punkte oder mehr erreicht, schau Dir bitte **unbedingt** die Hinweise am Ende der Auswertung an.)

Auswertung:

24 bis 38 Gesamtpunkte

Solltest Du eine Gesamtpunktzahl bis 38 Punkte erreicht haben und in keinem der Abschnitte höher als im jeweiligen Hinweis genannt (siehe einzelne Abschnitte), ist eine Gefährdung für Burnout wahrscheinlich nicht gegeben.

39 bis 48 Gesamtpunkte

Bei einer Gesamtpunktzahl zwischen 39 und 48 scheinst Du Probleme zu haben, die einen Burnout begünstigen können.

Bitte schau nach, in welchem der Bereiche Du eine hohe Punktzahl aufweist. Wende Dich gerne an uns, wenn Du Beratung zu beruflichen oder persönlichen Fragestellungen in Anspruch möchtest.

Solltest Du vom Energielevel oder Deiner persönlichen Stimmung her die Punktzahl (oder höher) erreicht haben, die im Hinweis des jeweiligen Abschnitts genannt ist, sei mutig und wende Dich zusätzlich an einen Arzt oder eine Ärztin.

Je früher Du aktiv wirst, umso geringer ist der Aufwand, die Dinge wieder in die richtige Richtung zu bringen.

49 und mehr Gesamtpunkte

Bei einer Gesamtpunktzahl von 49 oder mehr liegt wahrscheinlich eine akute Burnoutgefährdung vor.

Bitte wende Dich umgehend an einen Arzt oder eine Ärztin und sprich ihn oder sie darauf an. Solltest Du zusätzlich Fragen haben, die sich dort nicht beantworten lassen, wende Dich gerne an uns.

Wichtiger Hinweis:

Bitte nimm auch **auf jeden Fall** Kontakt zu einem Arzt oder einer Ärztin auf (sofern noch nicht geschehen), wenn Du

- "nur" im Bereich "Höchstpersönlich" eine mittlere oder hohe Punktzahl erreicht hast, um auf eine mögliche Depression oder einer andere psychische Erkrankung untersuchen zu lassen
- "nur" im Bereich Energielevel eine hohe Punktzahl erreicht hast, um mögliche körperliche Ursachen oder psychosomatische Zusammenhänge zu berücksichtigen

Dieser Test ist nicht wissenschaftlich belegt. Er wurde jedoch von uns erfahrungsbasiert mit dem Ziel konzipiert, möglichst viele Menschen in ihre persönliche Kraft (zurück) zu bringen und aus eigener Kraft frühzeitig Burnout abzuwenden.

Mit uns findest Du Klarheit darüber:

Was muss anders werden, was ist veränderbar, was kann Dein Betrag sein und vor allem:

Was möchtest Du langfristig erreichen?

Als Krisen-Meisterei helfen wir Dir

- seelisch und mental gesund zu bleiben, auch und gerade in Krisen-Zeiten
- Antwort auf persönliche und berufliche Sinnfragen zu finden
- berufliche Anforderungen souverän und leichter zu gestalten

Wenn Du also zusätzlich etwas unternehmen möchtest und Beratung dazu brauchst, nimm Kontakt zu uns auf.

Buche dafür einen kostenfreien Beratungstermin unter <https://krisen-meisterei.youcanbook.me> (siehe auch QR-Code)



In diesem Sinne: Pass gut auf Dich auf und mach es Dir leicht!

Alles Liebe,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Anna und Daniel', written in a cursive style.

Anna und Daniel von der Krisen-Meisterei

© Krisen-Meisterei, Bergamotto und Kluck GbR

