

SELBSTTEST:

Bin ich von Burnout gefährdet?



Kreuzen Sie an, welche der folgenden Gefühle und Gedanken hinsichtlich Ihrer Arbeitswelt auf Sie zutreffen. **Wenn Sie überwiegend mit Ja antworten**, so nehmen Sie die Signale ernst und wenden Sie sich an einen Experten (Arzt, Psychotherapeut, Job-Coach, Psychologe).

	ja	nein		ja	nein
1. Es fällt mir schwer, morgens in die Arbeit zu gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Ich fühle mich körperlich ausgelaugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin vermehrt anfällig für körperliche Krankheiten und/oder habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. Ich bezweifle die Bedeutung meiner Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich bin in letzter Zeit schnell gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Ich habe das Gefühl, meinen Aufgaben nicht gewachsen zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es fällt mir schwer, mich zu entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Im Gegensatz zu früher passieren mir öfter Fehler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kontakte mit anderen Menschen (z. B. Kunden, Klienten, Kollegen) sind mir in letzter Zeit oft zuviel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Es fällt mir in letzter Zeit schwer, klare Entscheidungen zu treffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich habe die Freude an meiner Arbeit verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Ich schlafe unruhig und wache oft auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich fühle mich emotional erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Ich würde am liebsten alles hinwerfen und nur meine Ruhe haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Es fällt mir im Vergleich zu früher schwer, mich zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			