

Sind Sie Burnout gefährdet?

Mit diesem Fragebogen, entwickelt in Anlehnung an das Burnout-Inventory von Dr. J. Schröder, können Sie Hinweise darauf bekommen, ob Sie in Gefahr sind an Burnout zu erkranken. Der Fragebogen ermöglicht keine eindeutige Diagnose eines chronischen Erschöpfungszustandes.

Die Beantwortung und Auswertung dauert ca. 10 Minuten. Dabei kommt es auf Ihre Selbsteinschätzung an, bitte diskutieren Sie die Aussagen nicht mit anderen. Antworten sie möglichst spontan. Vergeben Sie für jede Frage Punkte: 0 = praktisch nie; 1 = selten (ca. 1x alle 6 Wochen); 2 = manchmal (ca. alle 2 Wochen); 3 = häufig (d.h. mehrmals pro Woche); 4 = dauernd

Nr.	Aussage	0 – 4
1	Ich denke häufig an negative Dinge und grübele vor mich hin.	
2	Ich bin unruhig, reizbar und unausgeglichen.	
3	Ich arbeite häufig unter Zeit- und Termindruck.	
4	Nach der Arbeit habe ich häufig keine Lust oder Energie mehr, mich mit Freunden zu treffen.	
5	Ich bin sehr bemüht, es allen recht zu machen.	
6	Ich habe Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Kopfschmerzen.	
7	Ich esse schnell und hastig.	
8	Ich vergesse vieles und kann mir nichts merken.	
9	Ich kann schlecht abschalten und nur ungenügend entspannen.	
10	Ich sehe keinen Sinn mehr in meiner Arbeit.	
11	Ich bin mit mir unzufrieden, wie ich in letzter Zeit mit anderen Menschen umgehe.	
12	Nichts macht mir mehr so richtig Spaß.	

Nr.	Aussage	0 – 4
13	Ich bin antriebslos und muss mich zu allem zwingen.	
14	Lob und Anerkennung sind mir sehr wichtig.	
15	Ich arbeite 50 und mehr Stunden in der Woche.	
16	Ich habe wenig Zeit für Partnerschaft und Freundschaften.	
17	Wenn das Telefon klingelt, hebe ich nur widerwillig ab.	
18	Ich habe keine neuen Ideen und fühle mich ohne Schwung.	
19	Ich leide unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.	
20	Mein Appetit hat sich verändert.	
21	Nein-Sagen fällt mir sehr schwer.	
22	Ich spüre keine Lebensfreude mehr und fühle mich innerlich total leer.	
23	Ich habe Probleme mit dem Kreislauf (Blutdruck, Puls).	
24	Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich wie gerädert.	

Gesamtpunktezahl

© Christa Beyrer, 2009 – in Anlehnung an Burnout-Indikator von Dr. Jörg-Peter Schröder, Arzt und Führungs-Coach

0 – 24 Punkte

Mit großer Wahrscheinlichkeit haben Sie einen gesunden Umgang mit Belastungen und Erwartungen entwickelt. So besteht für Sie derzeit keine Gefahr, an Burnout zu erkranken. Achten Sie auch weiterhin auf Ihre physischen und psychischen Warnzeichen, dann steht einer ausgewogenen Work-Life-Balance auch in Zukunft nichts im Wege!

25 - 48 Punkte

Ihre Balance scheint aktuell aus dem Gleichgewicht zu sein. Achten Sie künftig wieder besser auf Ihr Wohlbefinden und sorgen Sie besser für sich. Ein Coaching kann sinnvoll sein, um Ihnen mögliche Wege dafür aufzuzeigen und Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen.

49 – 72 Punkte

Ihre Auswertung zeigt, dass Sie anfällig für ein Burnout-Syndrom sind oder zumindest unter einer beträchtlichen Belastung leiden. Professionelle Unterstützung (Coach, Psychologe, Arzt) kann Ihnen helfen, grundlegende Dinge in Ihrem Leben zu verändern um wieder in eine gute Balance zu kommen.

73 – 96 Punkte

Es ist höchste Zeit, dass Sie sich mit dem Thema Burnout beschäftigen. Mit großer Wahrscheinlichkeit sind Sie bereits in einem Burnout-Zustand. Sie sollten auf jeden Fall ärztliche Hilfe aufsuchen und mit Ihrem Arzt über einen umfassenden Behandlungsplan sprechen.