

## BURNOUT TEST

Möchten Sie wissen, ob und inwieweit Sie Burnout-gefährdet sind? Machen Sie diesen Test.

- Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen vieles über den Kopf wächst?
- Fühlen Sie sich hilflos, ohne die Möglichkeit Einfluss zu nehmen?
- Leiden Sie an Konzentrationsschwäche?
- Ertappen Sie sich oft bei Gedanken wie „In meinem Leben hat nichts einen Sinn“ oder „Soll es das schon gewesen sein im Leben?“
- Hat Ihre Fähigkeit, sich kreativ einzubringen, nachgelassen?
- Zweifeln Sie an Ihren Kompetenzen?
- Hat Ihr Engagement, Dinge voranzubringen oder zu verändern, nachgelassen?
- Haben Sie zunehmend Selbstzweifel?
- Haben Sie Gedanken wie „Es ändert sich ja sowieso nichts!“?
- Hat Ihre Lust, Neues auszuprobieren, stark nachgelassen?
- Sind Sie häufig in resignierter, depressiver Stimmung?
- Denken Sie oft „Was ich tue, macht mir kaum noch Freude“?
- Sind Sie leicht reizbar und stark angespannt?
- Haben Sie öfter das Gefühl von innerer Leere?
- Ermüden Sie schnell?
- Hat Ihre Belastbarkeit nachgelassen?
- Ernähren Sie sich unregelmäßig?
- Fühlen Sie sich ausgelaugt?
- Greifen Sie oft zu Süßigkeiten?
- Schlägt Ihnen das Ganze auf den Magen?
- Hat Ihre Lust auf Sex nachgelassen?
- Haben Sie Rückenschmerzen?
- Vernachlässigen Sie Ihre sozialen Kontakte, Ihren Freundeskreis?
- Leiden Sie unter Kopfschmerzen?
- Greifen Sie zu Aufputzmitteln?
- Haben Sie Herzbeschwerden?
- Hat die Freude an Ihren Hobbys nachgelassen?
- Schlafen Sie schlecht?
- Haben Sie zunehmend Probleme in der Partnerschaft/Familie?
- Trinken Sie häufig Alkohol?
- Leiden Sie unter innerlicher Anspannung?
- Kommt Ihr Sportprogramm zu kurz?
- Achten Sie weniger auf ein gepflegtes Aussehen?

Wenn Sie mehr als zehn der Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie etwas unternehmen. Sie sind gefährdet, auszubrennen. Um Ihre Burnout-Symptome in den Griff zu bekommen, sollten Sie mehr auf seelische und körperliche Balance achten. Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich! Nehmen Sie sich Zeit für eine gründliche Bestandsaufnahme. Gönnen Sie sich professionelle Unterstützung.