

# Burnout-Test

**Achtung bitte seien Sie ehrlich beim Ausfüllen, tragen Sie ein, so wie Sie wirklich empfinden, ohne viel zu überlegen,**

1 trifft nicht zu, 2 trifft selten zu. 3 trifft manchmal zu, 4 trifft häufig zu, 5 trifft immer zu

1.) Ich fühle mich sehr oft gestresst.	
2.) Durch meine Arbeit habe ich keine Zeit mehr für Hobbys und für meine Freunde.	
3.) Ich fühle mich für alles verantwortlich und es erdrückt mich fast.	
4.) Ich fühle mich nur mehr müde.	
5.) Meine Arbeit ist mir wurscht.	
6.) Ich handle manchmal emotionslos, wie ein Roboter, ich bin mir selber fremd geworden.	
7.) Meine Mitarbeiter, Schüler, Patienten oder Kunden sind mir egal. Sie gehen mir auf den Geist.	
8.) Ich mache oft über diese Menschen zynische, abfällige Bemerkungen.	
9.) Wenn ich in der Früh aufstehe und an die Arbeit denke, fühle ich mich müde und es ist mir zum kotzen.	
10.) Ich fühle mich meiner Arbeitssituation ausgeliefert, ohne eine Möglichkeit zu sehen sie zu verändern.	
11.) Auf meine Kollegen und Mitarbeiter ist kein Verlass, ich arbeite am liebsten alleine.	
12.) Ich bekomme zu wenig Anerkennung für meine Leistungen, (beruflich oder privat).	
13.) Ich fühle mich durch meine Arbeit überfordert oder unterfordert und total leer.	
14.) Ich fühle mich oft krank und bin sehr anfällig für Krankheiten, alles Mögliche tut mir weh.	
15.) Ich schlafe schlecht, ganz besonders wenn bei der Arbeit Änderungen oder Neuerungen anstehen.	
16.) Meine Arbeit kotzt mich an.	

- |   |  |
|---|--|
| 17.) Eine oder mehrere Zustände treffen auf mich zu:<br>nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.          |  |
| 18.) Meine menschlichen Bedürfnisse, wie essen, trinken,<br>WC verdränge ich durch den Arbeitsstress  |  |
| 19.) Ich fühle mich von Kollegen und Kolleginnen oder<br>von meiner Familie oder Freunde hintergangen |  |
| 20.) Ich fühle mich oft missverstanden, missachtet und im Stich gelassen.                             |  |
| 21.) Der Wert meiner Arbeit wird nicht geschätzt  |  |

## Auswertung:

- 1.) Bis 30 Punkte und/oder max. 2 Fragen mit 5 beantwortet:

**Geringes Burnout Risiko**

- 2.) Bis 31-60 Punkte und 3-5 Fragen mit 5 beantwortet:

**es zupft schon - jetzt wär`s Zeit!**

- 3.) Bei über 60 Punkte und/oder mehr als 5 Fragen mit 5 beantwortet:

**Du steckst mitten drin!**



**Wenn dein Ergebnis 2. oder 3. ist ----- 0699/814 15 362 anrufen und Termin ausmachen**

**JETZT!**

Robert Berger, Dipl. Lebensberater u. Hypno-Coach  
Erlebniszentrum Dunkelsteinerwald