

BIN ICH GEFÄHRDET? Burnout Selbsttest

Der folgende Test kann Ihnen einen Anhaltspunkt für Ihr aktuelles Burnout Risiko geben. Bitte beachten Sie, dass es sich dabei nicht um eine umfassende Beurteilung Ihrer Situation handelt. Dieser Test ist eine erste Einschätzung und weist Sie auf Indikatoren einer Burnout Gefährdung hin.

Vorgehen

Welche der aufgelisteten Warnsignale haben Sie bei sich in den letzten 10 Wochen in welcher Intensität wahrgenommen? Antworten Sie nach Ihrem ersten Impuls und bleiben Sie dabei, auch wenn Sie es vielleicht gerne anders hätten.

Ich fühle mich ausgelaugt, erschöpft, leer, versuche nur noch zu „funktionieren“.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich vermisse meinen früheren Elan, meine Kreativität, den Wunsch, etwas zu bewegen.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Auf Druck von außen oder Kritik reagiere ich gereizt.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich schlafe schlecht.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich habe den Wunsch, mich zurückzuziehen und in Ruhe gelassen zu werden.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Begegnungen mit Menschen stressen mich oder laugen mich aus.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich ertappe mich in Tagträumereien, bin gedankenverloren, unkonzentriert, unproduktiv.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich bin anfällig für Krankheiten.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich habe das Gefühl, dass zu vieles an mir allein hängen bleibt.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich vermisse Wertschätzung und positives Feedback von meinen Vorgesetzten, KollegInnen, PatientInnen, Klient(inn)en, SchülerInnen.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich mache zynische Bemerkungen.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Meine Arbeit überfordert mich.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Durch mein berufliches Engagement kommt mein Privatleben zu kurz.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich arbeite lange, mache Überstunden oder nehme die Arbeit (gedanklich oder tatsächlich) mit ins Wochenende.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich greife zu Aufputzmitteln, um meine Leistung einigermaßen aufrecht erhalten zu können.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Mir fehlt die sexuelle Lust.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft

Ich mache mir Sorgen, wie ich die nächsten Monate oder Jahre überstehen soll.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich versumpfe vor dem Fernseher / PC, trinke Alkohol, oder versuche auf eine andere Weise, meine Gedanken zu verdrängen.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Gedanken an meine Arbeit entziehen mir emotional Energie.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich bin mit meiner Leistung unzufrieden.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft

Auswertung

a) Zählen Sie nun zusammen, wie oft Sie welche Nennung angekreuzt haben (z. B. „selten“ 5 x 2 = 10). Tragen Sie die jeweilige Summe in die erste (linke) Spalte der Tabelle ein.

b) Multiplizieren Sie die Nennungen mit dem jeweils entsprechenden Faktor und tragen Sie das Ergebnis in das rechte Feld ein.

c) Addieren Sie nun die Zahlen der rechten Spalte und tragen Sie die Gesamtsumme in das Feld unten rechts ein.

„fast nie“		x 1	
„selten“		x 2	
„häufig“		x 3	
„sehr oft“		x 4	
Prüfsumme	20	gesamt	

Ergebnis

20-28 Punkte: Sie scheinen am weitesten von einem Burnout entfernt zu sein. Das mag entweder daran liegen, dass Sie (aus welchen Gründen auch immer) zu ihrem Beruf eine sehr große Distanz haben. Oder aber daran, dass Sie förmlich in ihren Aufgaben aufgehen. Sollte letzteres der Fall sein, ist eine gewisse Vorsicht angebracht. Möglicherweise befinden Sie sich in einer Phase der Euphorie und Übermotivation. Achten Sie - trotz der Begeisterung - auf eine gesunde Abgrenzung zu ihrem Job und auf den nötigen Ausgleich. Andernfalls kann dieser „Höhenflug“ zum Anfangsstadium eines Burnouts werden.

29-43 Punkte: Vieles deutet darauf hin, dass Sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht am Burnout-Syndrom leiden. Sie scheinen mit den Belastungen in Ihrem Leben gut umzugehen und weitgehend zurecht zu kommen. Möglicherweise haben Sie bei einzelnen Sätzen bemerkt, dass Sie sie nicht optimal ankreuzen konnten. Auch wenn Sie derzeit nicht in der unmittelbaren Gefahr stehen, auszubrennen, könnte es sich lohnen, diese Punkte näher anzuschauen und nach deren Ursachen zu fragen. Achten Sie auf einen guten und gesunden Ausgleich und überprüfen Sie von Zeit zu Zeit Ihren „Energiehaushalt“. Je früher Sie ein allfälliges Ungleichgewicht bemerken und wieder zur Balance finden, umso besser.

44-58 Punkte: Es ist wahrscheinlich, dass Sie bereits ein Frühstadium des Burnout-Syndroms erreicht haben. Es ist Zeit, zu handeln! Im gegenwärtigen Stadium haben Sie hierzu noch Kraftreserven. Diese werden Ihnen nicht mehr zur Verfügung stehen, wenn Sie zu lange warten. Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung (z.B. professionelles Coaching) in Anspruch zu nehmen, um Zusammenhänge zu erkennen und grundlegende Dinge in Ihrem Berufs- und Privatleben zu ändern.

59-80 Punkte: Ihr Ergebnis weist darauf hin, dass Ihre Lage ernst ist. Sie ahnen es vermutlich bereits: Sie sind dabei auszubrennen oder sind bereits ausgebrannt und vermutlich nicht mehr in der Lage, die entsprechenden Gegenmaßnahmen aus eigener Kraft umzusetzen. Sie brauchen Hilfe! Konsultieren Sie einen Arzt oder suchen Sie sich eine professionelle Beratung. Sie brauchen jemanden, der Ihnen dabei hilft, die Mechanismen zu erkennen, die zu diesem Zustand geführt haben. Je länger Sie warten, umso langwieriger und vor allem auch schwieriger wird der Heilungsprozess.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Testergebnis zwar erste Anhaltspunkte liefert, jedoch nicht die medizinische oder psychologische Diagnose ersetzt. Sollten Sie bei sich Anzeichen für einen massiven Erschöpfungszustand entdecken, suchen Sie sich bitte professionellen Rat – je früher desto besser.