

# Schnelltest – Risiko einer Erkrankung am Burnout-Syndrom

## Hinweis

Dieser Test kann einen Hinweis auf die individuelle Gefährdung geben, an einem Burnout-syndrom zu erkranken. Er ersetzt keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Zeigt der Test eine Gefährdung an, sollte das Gespräch mit einem Menschen des Vertrauens (Arzt, Psychologe, usw.) gesucht werden.

Ihr Selbstwertgefühl ist sehr von Ihrer Arbeit abhängig

Sie sind ein Perfektionist

Sie haben häufig ein Gefühl innerer Leere

Sie haben Zweifel am Sinn Ihrer Arbeit

Sie denken auch in Ihrer Freizeit sehr häufig an Ihre Arbeit

Sie stehen unter hohem zeitlichem Druck

Sie stehen unter hohem Erfolgsdruck

Sie haben nie ausreichend Zeit für Ihrer Arbeit

Sie vernachlässigen Ihrer Freunde und/oder Familie

Sie leiden unter Schlafstörungen

Sie sind antriebslos und ohne Energie

Sie arbeiten mehr als 50 Stunden in der Woche

Sie leiden unter gesundheitlichen Problemen (Herz-/Kreislaufbeschwerden, Magen- oder Atembeschwerden, Rückenschmerzen)

trifft gar nicht zu		Punkte			trifft völlig zu	
1	2	3	4	5		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

## Gesamtpunkte

Addieren Sie Ihre Punktwerte aus den einzelnen Antworten.

## Auswertung:

13 - 25 Punkte    Aktuell bestehen keine Hinweise auf eine Gefährdung.

26 - 42 Punkte    Eine Gefährdung am Burnoutsyndrom zu erkranken kann nicht ausgeschlossen werden. Überprüfen Sie Ihre Arbeitsumstände und sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten. Trennen Sie Arbeit und Privatleben konsequent. Planen Sie auch während der Arbeit Pause und Erholungszeiten mit ein und halten Sie diese Konsequenz ein.

43 - 65 Punkte    Wenn sie die Fragen ehrlich beantwortet haben besteht für sie eine akute Gefährdung. Sie sollten ihre Probleme möglichst umgehend mit einem Arzt oder Psychologen besprechen. Suchen Sie auch das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, um Sofortmaßnahmen für eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen zu erreichen.