

Burnout Test mit Selbstausswertung

	Bitte beantworten Sie diese 30 Fragen	Nein	Ja
1.	Fühlen Sie sich häufig erschöpft, selbst nach ausreichendem Schlaf?		
2.	Haben Sie Schwierigkeiten, abzuschalten und sich zu entspannen, auch außerhalb der Arbeitszeit?		
3.	Verlieren Sie zunehmend das Interesse an Ihrer Arbeit oder fühlen Sie sich häufig desillusioniert?		
4.	Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeit keine Bedeutung hat oder dass Sie keine Anerkennung für Ihre Leistungen erhalten?		
5.	Leiden Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen unter Ihrer Arbeitsbelastung?		
6.	Sind Sie oft gereizt oder haben Sie eine niedrige Frustrationstoleranz?		
7.	Haben sich Ihre Schlafgewohnheiten in letzter Zeit verschlechtert?		
8.	Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Leistung auf der Arbeit abnimmt?		
9.	Haben Sie ständig das Gefühl, dass Sie nicht genug Zeit haben, um alles zu erledigen?		
10.	Fühlen Sie sich häufig unwohl, krank oder haben Sie körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden?		
11.	Haben Sie das Gefühl, dass Sie ständig unter Zeitdruck stehen oder Deadlines einhalten müssen?		
12.	Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Kontrolle über Ihre Arbeit entzogen wurde?		
13.	Haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen an Unterstützung oder Ressourcen fehlt, um Ihre Arbeit erfolgreich zu bewältigen?		
14.	Fühlen Sie sich frustriert darüber, dass Ihre Arbeit nicht Ihren Fähigkeiten oder Interessen entspricht?		
15.	Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeit Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt?		
16.	Leiden Sie unter Schlafstörungen oder Alpträumen, die mit Ihrer Arbeit in Verbindung stehen?		
17.	Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihre Arbeit nicht abschalten können, auch wenn Sie nicht arbeiten?		
18.	Empfinden Sie immer wieder Gefühle der Hoffnungslosigkeit oder Niedergeschlagenheit in Bezug auf Ihre Arbeit?		
19.	Haben Sie vermehrt das Bedürfnis, sich von Ihrer Arbeit zurückzuziehen und sich zu isolieren?		
20.	Empfinden Sie eine allgemeine Unzufriedenheit oder innere Leere in Bezug auf Ihre Arbeit?		
21.	Haben Sie Probleme, sich auf Ihre Aufgaben zu konzentrieren oder Ihre Gedanken zu organisieren?		
22.	Haben Sie in letzter Zeit einen Mangel an Energie oder Antrieb verspürt?		

	Bitte beantworten Sie diese 30 Fragen	Nein	Ja
23.	Fühlen Sie sich oft gestresst oder ängstlich in Bezug auf Ihre Arbeit?		
24.	Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeit Ihren persönlichen Werten oder Überzeugungen widerspricht?		
25.	Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrer Arbeit, als Sie möchten oder sollten?		
26.	Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeit keine langfristigen Perspektiven oder Chancen bietet?		
27.	Fühlen Sie sich oft erschöpft, selbst nach kleinen Aufgaben oder Routinearbeiten?		
28.	Haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen an Autonomie oder Entscheidungsfreiheit in Ihrer Arbeit mangelt?		
	Total		

Punktebewertung:

- Zählen Sie alle "Ja"-Antworten zusammen und geben Sie sich für jede "Ja"-Antwort einen Punkt.
- 0-10 Punkte: Niedriges Burnout-Risiko.
- 11-20 Punkte: Mittleres Burnout-Risiko.
- 21-30 Punkte: Hohes Burnout-Risiko.

Beschreibung des Burnout-Risikos:

- Niedriges Burnout-Risiko: Es besteht kein akutes Risiko für Burnout. Dennoch sollten Sie auf Warnzeichen achten und gesunde Stressbewältigungstechniken pflegen.
- Mittleres Burnout-Risiko: Es besteht ein moderates Risiko für Burnout. Es ist wichtig, sich um Ihre psychische und körperliche Gesundheit zu kümmern und Maßnahmen zu ergreifen, um Stress zu reduzieren.
- Hohes Burnout-Risiko: Es besteht ein erhöhtes Risiko für Burnout. Es ist dringend ratsam, professionelle Hilfe oder Unterstützung zu suchen, um Ihre Stressoren anzugehen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Bitte beachten Sie, dass dieser Test nur als Leitfaden dient und kein Ersatz für eine professionelle Beratung oder Diagnose durch eine Fachperson ist.