



**Burnout**  
Selbsteinschätzung

---

## Zur Einführung

Burnout ist ein sehr aktuelles Thema, welches aber auch sehr verwirrend sein kann. Wann handelt es sich um eine ganz normale Erschöpfung, wann muss man einfach nur mal wieder die Akkus aufladen, wann ist es nur mal wieder an der Zeit etwas Sport zu treiben oder die Ernährung umzustellen.

Burnout ist ein wirkliches Problem, gerade in der aktuellen Wirtschaftslage und der Geschwindigkeit der heutigen Arbeitswelt sind die Herausforderungen an jeden immens.

Wichtig ist zu wissen, dass ein Burnout nicht erst beginnt, wenn jemand im Büro zusammenbricht oder einen Herzinfarkt hat. Es gibt verschiedene Phasen, durch die man sich bewegt und eigentlich gibt einem der Körper sehr viele Hinweise auf eine Dauerüberforderung, die dann in einen Burnout münden kann.

Es ist jedoch auf Grund der Menge der Anforderungen und den Segnungen der modernen Medizin vielfach zu der Einstellung gekommen, dass der Körper zu funktionieren habe und wenn etwas nicht funktioniert, dann nimmt man ein paar Tabletten und damit geht es wieder.

Viel besser wäre es jedoch, den Körper wieder als einen unserer sensibelsten Sensoren zu begreifen, der uns regelmäßige sehr feine Rückmeldungen gibt, wann wir uns unter- oder überfordern.

In diesem Sinne wünsche ich ihnen eine gesundheitsförderliche Einstellung zum Leben, denn es geht nicht nur um den Körper oder den Geist, es geht um eine ganzheitliche Betrachtung des Körper-Seele-Geist-Komplexes.

---

## Zur Selbsteinschätzung

An Hand der folgenden Fragen können Sie einschätzen, wie hoch Ihr persönliches Burnout – Risiko ist. Bitte denken Sie daran, dass ein Burnout erst in der letzten Phase bedeutet, massive körperliche und psychische Schäden zu erleben. Die meisten –frühen- Hinweise sind sanfte Korrekturversuche unseres Körpers, bevor dieser die „Sicherheitsleine“ zieht.

Bitte beachten Sie auch, dass dieser Test keine medizinische Einschätzung ersetzt, er dient nur als eine erste ganz persönliche Standortbestimmung. Und ich bin mir sicher, dass Sie damit verantwortungsbewusst umgehen werden.

Sowohl als Vorbeugung, als auch bei drohendem Burnout oder in den frühen Phasen kann Coaching Sie massiv entlasten und Ihre Gesundheit retten. Und zwar bevor Sie Therapeuten benötigen.

## Selbsteinschätzung

Machen Sie nun hinter jede Frage einen Haken, die Sie mit „Ja“ beantworten können.

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen immer häufiger vieles über den Kopf wächst?  | <input type="checkbox"/> |
| Zweifeln Sie in der letzten Zeit öfter an Ihren Fähigkeiten?                  | <input type="checkbox"/> |
| Leiden Sie an Konzentrationsschwierigkeiten?                                  | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie das Gefühl, zunehmend fremdbestimmt zu sein?                        | <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie angespannt und leicht reizbar?                                       | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie häufiger den Gedanken „Wozu das alles noch?“                        | <input type="checkbox"/> |
| Hat Ihre Lust, Neues auszuprobieren, nachgelassen?                            | <input type="checkbox"/> |
| Ermüden Sie schnell?  | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie schon morgens ein Gefühl der Unlust?                                | <input type="checkbox"/> |
| Fühlen Sie sich häufig ausgelaugt?  | <input type="checkbox"/> |
| Hat Ihre Lust auf Sex nachgelassen?   | <input type="checkbox"/> |
| Leiden Sie verstärkt unter Kopfschmerzen oder Migräne?                        | <input type="checkbox"/> |
| „Meldet“ sich Ihr Rücken öfter?   | <input type="checkbox"/> |
| Schlafen Sie schlecht?  | <input type="checkbox"/> |
| Essen Sie zu viel oder zu wenig?  | <input type="checkbox"/> |
| Schlägt Ihnen Anspannung und Ärger zunehmend auf den Magen?                   | <input type="checkbox"/> |
| Vernachlässigen Sie Ihre sozialen Kontakte?                                   | <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie häufiger erkältet und krank?   | <input type="checkbox"/> |
| Fallen Ihnen Entscheidungen immer schwerer?                                   | <input type="checkbox"/> |
| Ertappen Sie sich dabei, dass Sie Ihrem Gegenüber nicht mehr richtig zuhören? | <input type="checkbox"/> |
| Trinken Sie vermehrt Alkohol, um sich zu entspannen?                          | <input type="checkbox"/> |
| Nehmen Sie Schlaftabletten oder Beruhigungsmittel?                            | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Kreislaufbeschwerden?   | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Probleme in der Partnerschaft/Familie?                              | <input type="checkbox"/> |
| Spüren Sie immer häufiger innere Anspannung?                                  | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie manchmal Herzprobleme (Herzrasen oder-stolpern)?                    | <input type="checkbox"/> |

## Auswertung

Haben Sie mehr als fünf Punkte angekreuzt, so sollten Sie prüfen, ob das nur eine vorübergehende Reaktion ist und ihre belastende Situation nur eine begrenzte Zeit andauert. Falls es sich um längerfristige Anforderungen oder Auswirkungen handelt, empfehle ich Ihnen dringend eine umfassende Abklärung der Thematik. Am besten in einem Team aus Medizinern, Physiotherapeuten oder Osteopathen und natürlich mit entsprechender Begleitung durch einen Coach.

---

## Weitere Informationen

Nehmen Sie doch einfach Kontakt mit mir auf:

Dipl. Theol. Reginald Müller

Tel: 0231 | 189 53 96

[post@seelsorge-coach.de](mailto:post@seelsorge-coach.de)

[www.seelsorge-coach.de](http://www.seelsorge-coach.de)