

# Burnout-Test

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 meisten -frühen- Hinweise sind sanfte Korrekturversuche unseres Körpers, bevor dieser die „Sicherheitsleine“ zieht.

**Bitte beachten Sie, dass dieser Test keine medizinische Einschätzung ersetzt, er dient nur als eine erste ganz persönliche Standortbestimmung.**

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 einen Therapeuten benötigen.

**Bewerten Sie nun die folgenden Aussagen in wie weit Sie bei Ihnen zutreffen.**

① = trifft gar nicht zu	② = trifft wenig zu	③ = trifft manchmal zu
④ = trifft häufig zu	⑤ = trifft fast immer zu	

Punktzahl

1	Ich werde schnell müde.	
2	Mein Rücken meldet sich öfter.	
3	Ich kann mich schlecht entspannen.	
4	Ich bin oft erkältet.	
5	Mir fehlt die sexuelle Lust.	
6	Mich plagen Kopf und Nackenschmerzen.	
7	Ich esse zu schnell und habe oft Heißhunger auf Süßes.	
8	Ich trinke vermehrt Alkohol um mich zu entspannen.	
9	Ich leide unter Magen-Darm-Beschwerden.	
10	Ich habe manchmal Herz- Kreislaufprobleme.	
11	Ich spüre immer häufiger innere Anspannungen.	
12	Ich bin leicht reizbar.	
13	Ich möchte häufiger allein sein, ich ziehe mich zurück und will in Ruhe gelassen werden.	
14	Ich fühle mich leer und antriebslos.	
15	Ich will es immer allen recht machen und kann schlecht Nein sagen.	
16	Ich zweifle in letzter Zeit öfter an meinen Fähigkeiten.	
17	Ich habe schon morgens ein Gefühl der Unlust.	
18	Ich habe häufiger den Gedanken „Wozu das alles noch?“.	
19	Über Enttäuschungen komme ich schlecht hinweg.	
20	Begegnungen mit Menschen stressen mich oder laugen mich aus.	
21	Ich fühle mich zunehmend fremdbestimmt.	
22	Ich kann mich nicht mehr so gut konzentrieren.	
23	Ich habe das Gefühl, dass mir vieles über den Kopf wächst.	
24	Ich vermisse Wertschätzung und positives Feedback von meinen Vorgesetzten, Kollegen, Patienten, Schülern.	
25	Meine Arbeit/ meinen Beruf mache ich mit Widerwillen.	
26	Meine Kreativität und Phantasie ist verschüttet.	
27	Ich habe keine Energie, mich mehr als notwendig zu engagieren.	
28	Ich sehe für mich keine Perspektiven mehr.	
29	Ich habe das Gefühl, dass vieles an mir hängen bleibt.	
30	Ich bin mit meiner Leistung unzufrieden.	

Zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen und schauen Sie sich Ihr Ergebnis auf der nächsten Seite an.

**Ergebnis:**

Summe



**Bis 40 Punkte:** Sie scheinen am weitesten von einem Burnout entfernt zu sein. Den unvermeidbaren Alltagsstress scheinen Sie gut zu verkraften. Sie gehen mit den Belastungen und Herausforderungen des Alltags gelassen um. Ihr Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben ist ausgeglichen und Sie schaffen es sich die notwendigen Freiräume für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu sichern.



**Bis 90 Punkte:** Vieles deutet darauf hin, dass Sie bereits unter den Belastungen des Alltags leiden. Je näher Sie an die 90 Punkte heran kommen, desto größer ist die Gefahr, dass Sie ausbrennen. Verlangen Sie weniger von sich und nehmen Sie den Fuß vom Gaspedal. Versuchen Sie, die Balance zwischen Arbeit und Privatleben wieder herzustellen. Haben Sie keine Scheu, hierfür professionelle Hilfe anzunehmen.



**Über 90 Punkte:** Es besteht für Sie dringender Handlungsbedarf. Falls es sich um längerfristige Anforderungen oder Auswirkungen handelt, empfehle ich Ihnen dringend eine umfassende Abklärung der Thematik. Sie sollten Ihre körperlichen Symptome unbedingt ernst nehmen, denn sie sind Alarmsignale, die auf einer Veränderung Ihrer Lebensweise hinweisen. Planen Sie möglichst bald eine Auszeit, um eine Distanz zu Ihren Belastungen und Anforderungen zu bekommen. Professionelle Hilfe kann Sie unterstützen Wege zu finden, wie Sie wieder zu einer Balance in Ihrem Beruf und Ihrem Privatleben kommen. Gehen Sie mit sich selbst liebevoll um. Machen Sie Dinge, die Ihnen Lebensfreude und Lebenskraft geben. **Gönne Dir Dein Leben!**



**Kraft für den Alltag tanken**  
 Test zum Burnout &  
 Tipps zur Prävention