

Burnout-Test

Sind Sie häufig ungeduldig?	Ja	Nein
Fühlen Sie häufig eine innere Leere?	Ja	Nein
Sind Sie häufig grundlos niedergeschlagen oder traurig?	Ja	Nein
Sind Sie häufig gereizt oder aggressiv?	Ja	Nein
Quälen Sie sich häufig mit düsteren Gedanken herum?	Ja	Nein
Grübeln Sie viel und bleiben an Gedanken hängen?	Ja	Nein
Weinen Sie häufig ohne ersichtlichen Grund?	Ja	Nein
Leiden Sie unter Ängsten oder Panikattacken?	Ja	Nein
Schlafen Sie schlecht?	Ja	Nein
Fühlen Sie sich tagsüber müde und erschöpft?	Ja	Nein
Nehmen Sie Schlaf- und/oder Beruhigungsmittel?	Ja	Nein
Trinken Sie Alkohol zur Entspannung?	Ja	Nein
Überschreiten Sie häufig die Grenzen Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit?	Ja	Nein
Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne?	Ja	Nein
Leiden Sie an Schwindel?	Ja	Nein
Leiden Sie an Tinnitus (Ohrgeräusche)?	Ja	Nein
Leiden Sie an Verspannungen (z.B. Hals, Nacken, Schultern, Kiefer etc.)?	Ja	Nein
Leiden Sie an Herz-/Kreislaufproblemen?	Ja	Nein
Leiden Sie an Verdauungsproblemen?	Ja	Nein
Leiden Sie an einem Libidoverlust?	Ja	Nein
Haben Sie mehr als zwei Erkältungen im Jahr?	Ja	Nein
Schwitzen Sie stärker als früher (Menopause ausgenommen)?	Ja	Nein
Haben Sie in letzter Zeit Gewicht zu- oder abgenommen?	Ja	Nein
Denken Sie auch nach Feierabend an Ihre Arbeit?	Ja	Nein
Dinge, die Sie früher sehr gerne gemacht haben, interessieren Sie nicht mehr?	Ja	Nein
Macht Ihnen Ihre Arbeit Freude?	Ja	Nein
Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für sich?	Ja	Nein
Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Familie und Freunde?	Ja	Nein
Können Sie Prioritäten setzen?	Ja	Nein
Können Sie an der richtigen Stelle auch einmal Nein sagen?	Ja	Nein
Haben Sie ein gutes Selbstbewusstsein?	Ja	Nein
Können Sie sich gut konzentrieren?	Ja	Nein

Sind Sie ein Perfektionist?

Ja Nein

Sind Sie vergesslich?

Ja Nein

Dem Burnout-Test liegt ein Punktesystem zugrunde. Jede mit Ja beantwortete Frage ergibt einen Punkt. Zählen Sie Ihre Punkte zusammen und ermitteln Sie so Ihren Gesamtpunktstand.

Bis 4 Punkte	Keine Gefahr eines Burnout
5 bis 10 Punkte	Geringe Gefahr eines Burnout
11 bis 20 Punkte	Mittlere Gefahr eines Burnouts
21 bis 28 Punkte	Hohe Gefahr eines Burnouts
29 bis 34 Punkte	Burnout wahrscheinlich