

## Fragebogen zur Bestimmung einer möglichen Burnout-Gefährdung

Bitte bringen Sie den Fragebogen auf jeden Fall zu Ihrem ersten Arzt- oder Therapeutenbesuch mit.

---

Vorname/Name

Ihr Geburtsdatum?

TT  MM  JJJJ

---

### Anleitung:

Lesen Sie sich die nachstehenden Fragen in aller Ruhe durch und beantworten Sie sich die Frage:

Welche der aufgelisteten Kriterien und Warnsignale haben Sie bei sich selbst in den letzten zehn Wochen in welcher Intensität wahrgenommen?

Anhand folgender Skala können Sie die Intensität angeben:

0 = praktisch nie

1 = selten, d.h. etwa einmal alle sechs Wochen

2 = manchmal, d.h. etwa alle zwei Wochen

3 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche

4 = dauernd

- 
- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1 Ich denke häufig an negative Dinge und grübele vor mich hin   | <input type="text"/> |
| 2 Ich habe keine Kondition und bin schnell erschöpft  | <input type="text"/> |
| 3 Ich bin unruhig, reizbar und unausgeglichen   | <input type="text"/> |
| 4 Es ist mir wichtig beliebt zu sein  | <input type="text"/> |
| 5 Ich schwitze häufig ohne ersichtlichen Grund  | <input type="text"/> |
| 6 Ich arbeite unter Zeit- und Termindruck   | <input type="text"/> |
| 7 Ich bin ängstlich und unruhig   | <input type="text"/> |
| 8 Ich habe keine Lust darauf, mich mit Freunden oder Bekannten zu treffen                               | <input type="text"/> |
| 9 Ich bin sehr bemüht, es allen recht zu machen   | <input type="text"/> |
| 10 Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen   | <input type="text"/> |
| 11 Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich wie gerädert   | <input type="text"/> |
| 12 Ich esse schnell und hastig  | <input type="text"/> |
| 13 Mein Gedächtnis funktioniert wie ein Schweizer Käse – ich vergesse vieles und kann mir nichts merken | <input type="text"/> |
| 14 Ich bin enttäuscht   | <input type="text"/> |
| 15 Ich kann schlecht abschalten und mich nur ungenügend entspannen                                      | <input type="text"/> |
| <b>Zwischensumme Seite 1</b>  | <input type="text"/> |

---

<b>Übertrag von Seite 1</b>	<input type="checkbox"/>
16 Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme	<input type="checkbox"/>
17 Ich betreibe keinen Ausgleich zu meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>
18 Meine Energiereserven sind leer	<input type="checkbox"/>
19 Ich sehe keinen Sinn mehr in meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>
20 Ich leide unter Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>
21 Ich zweifle an mir selbst	<input type="checkbox"/>
22 Ich habe keine Zeit für Sport oder ein Hobby	<input type="checkbox"/>
23 Ich bin antriebslos und kann mich zu nichts mehr aufraffen	<input type="checkbox"/>
24 Ich habe Probleme mit meinem Kreislauf	<input type="checkbox"/>
25 Abends trinke ich ein Glas Rotwein	<input type="checkbox"/>
26 Mir ist eigentlich alles zu viel	<input type="checkbox"/>
27 Lob und Anerkennung sind mir wichtig	<input type="checkbox"/>
28 Ich habe keine Kondition und bin sehr schnell erschöpft	<input type="checkbox"/>
29 Mein Wunsch nach Sex ist verringert	<input type="checkbox"/>
30 Ich arbeite sehr viel und sehr hart	<input type="checkbox"/>
31 Insbesondere nach einem hektischen Arbeitstag fällt es mir schwer, zu Hause loszulassen und mich zu entspannen	<input type="checkbox"/>
32 Meine Hände und Füße sind kalt	<input type="checkbox"/>
33 Ich bin vergesslich und habe Wortfindungsstörungen	<input type="checkbox"/>
34 Tagsüber bin ich oft müde	<input type="checkbox"/>
35 Ich denke öfter an Selbstmord	<input type="checkbox"/>
36 Ich habe keinen Spaß mehr	<input type="checkbox"/>
37 Ich habe wenig Zeit für Freunde, Partnerschaft und die Familie	<input type="checkbox"/>
38 Wenn das Telefon klingelt, hebe ich nur widerwillig ab	<input type="checkbox"/>
39 Ich habe keine neuen Ideen und fühle mich ohne Schwung	<input type="checkbox"/>
40 Ich verspüre eine Gleichgültigkeit bei allem, was ich tue	<input type="checkbox"/>
41 Ich leide nachts unter Ein- oder Durchschlafstörungen	<input type="checkbox"/>
42 Ich habe eine depressive Grundstimmung	<input type="checkbox"/>
43 Meine private und berufliche Situation empfinde ich als ungewiss	<input type="checkbox"/>
44 Mein Appetit hat sich verändert	<input type="checkbox"/>
45 Ich verzettele mich während der Arbeit	<input type="checkbox"/>
46 Mein Herz bereitet mir Sorgen	<input type="checkbox"/>
47 Das Neinsagen fällt mir schwer	<input type="checkbox"/>
48 Ich spüre keine Lebensfreude mehr und fühle mich innerlich leer	<input type="checkbox"/>
49 Meine Nackenmuskulatur ist verhärtet und schmerzt	<input type="checkbox"/>
50 Ich bin schlecht organisiert und verliere den Überblick	<input type="checkbox"/>
<b>Gesamtpunktzahl:</b>	<input type="checkbox"/>

---

## Die Auswertung

### 151 – 200

Es ist höchste Zeit, dass Sie sich mit diesem Thema beschäftigen. Nach Ihrer Selbsteinschätzung sind Sie extrem Burnout-gefährdet oder bereits in einem Burnout-Zustand. Sie sollten sich eine Auszeit nehmen, um Distanz zu Ihren Belastungen zu erhalten. Nehmen Sie Ihre körperlichen Symptome als Alarmsignale, die auf notwendige Veränderungen hinweisen, ernst. Wenden Sie sich am besten an professionelle Hilfe durch einen erfahrenen Burnout-Spezialisten, der Sie bei anstehenden Veränderungen begleitet. Wenn Sie die Symptome als bedrohlich empfinden und/oder die Fragen 35 oder 48 mit einer hohen Punktzahl bewertet haben, sollten Sie nicht lange zögern und einen Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen.

### 101 – 150

Die Auswertung Ihrer Selbsteinschätzung zeigt, dass Sie anfällig für das Burnout-Syndrom sind oder unter Belastungen leiden. Ihre Belastungen und Erwartungen ziehen Ihnen Energie ab und lassen die Alarmleuchte in Ihrer Lebensbatterie aufleuchten. Nutzen Sie eine Auszeit für eine Neuorientierung. Beschäftigen Sie sich mit den notwendigen Instrumenten, Methoden und Bewältigungsstrategien im Umgang mit Belastungen und Burnout. Übernehmen Sie die Regie in Ihrem Leben, definieren Sie Ihre Lebensvision und relativieren Sie Ihre Ansprüche und Erwartungen auf ein Sinn-volles Maß. Überdenken Sie Ihr Selbstmanagement und ordnen Sie die Prioritäten Ihrer Arbeit neu. Wichtig ist, dass Sie eine ausgewogene Balance von Gesundheit, Anspannung und Entspannung im Beruf und im Privatleben aufbauen. Achten Sie auf Ihren Körper und tun Sie wieder Dinge, die Ihnen Spaß machen und Lebenskraft geben. Nehmen Sie die Umstände und sich selbst nicht zu ernst und setzen Sie sich nicht zu hohe Ziele. Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um und achten Sie darauf, dass Sie an sich selbst denken und nicht nur an die anderen.

### 51 – 100

Nach Ihrer Selbsteinschätzung haben Sie den richtigen Weg in Richtung persönlicher Weiterentwicklung eingeschlagen. Sie kennen Ihre Reaktionen auf Belastungen und Ihr eigenes Anspruchsniveau, haben aber noch Verbesserungspotenzial. Möglicherweise gibt es Stolpersteine in der Wahrnehmung und der Erkennung körperlicher Symptome. Spüren Sie in Ihrem Körper, welche Situationen für Sie anstrengend und belastend sind und wie Sie wann und wo mit welchen körperlichen oder emotionalen Symptomen reagieren. Ihr körperlicher "Scanner" gibt Ihnen sofort ein Feedback, wie Sie eine Belastungssituation erfahren und erleben, wenn Sie in Ihren Körper lauschen und Ihrem Bauchgefühl trauen. Relativieren Sie Ihre Ansprüche gegenüber sich selbst und anderen. Sorgen Sie gut für sich selbst und für eine gute Balance zwischen Anstrengung bei der Arbeit und dem privaten Ausgleich. Leiten Sie die nächste Stufe Ihrer Weiterentwicklung ein. Meditation, Yoga, Qigong oder Tai-Chi sind sinnvolle Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu fördern.

### 0 – 50

Herzlichen Glückwunsch! Ihrer Selbsteinschätzung nach haben Sie einen gesunden Umgang mit Belastungen und Ihren eigenen Erwartungen entwickelt. Demnach besteht für Sie derzeit keine Gefahr, in ein Burnout zu schliddern. Sie kennen sich und Ihre Belastungsreaktionen gut, erkennen die körperlichen Warnzeichen und können adäquat damit umgehen. Ihr Anspruchsniveau ist nicht überzogen und Sie setzen sich realistische Ziele. Mit Belastungen und Herausforderungen des Alltags gehen Sie eigenverantwortlich um und lassen sich nicht durch Hektik und Belastungen bremsen. Sie sind auf dem besten Wege, achtsam und mit der notwendigen Distanz mit Belastungen und Herausforderungen und sich selbst umzugehen. Sie schaffen es, ein gesundes Verhältnis zwischen Privatem und Arbeit zu leben. Mit einer guten Anbindung an Ihr Körpergefühl und einer guten Präsenz können Sie mit Ihrer Energie hervorragend haushalten. Weiter so!

**Wenn Sie bei sich psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen wie zum Beispiel Übelkeit, Magenschmerzen, Durchfall, Kloß-im-Hals-Gefühl oder Rückenschmerzen feststellen, sollten diese Symptome auf jeden Fall medizinisch abgeklärt werden, um ernsthafte Erkrankungen ausschließen zu können.**