



**Fragebogen:
Bin ich
„Burn-Out“ gefährdet?**

**Mit freundlichen Empfehlungen
überreicht von:**



www.lifepro.at

Selbst-Abfrage zum Thema „Burn-Out“ Gefährdung **Wie viele der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?**

Psychische Symptome

- Meine Arbeit macht mir immer weniger Spaß.
- Ich mache mir viele Sorgen, oft habe ich auch unklare Ängste.
- Ich bin meinen Alltagsaufgaben nicht mehr gewachsen, alles wird mir zu viel.
- Ich traue mir deutlich weniger zu als früher.
- Mir fällt es zunehmend schwerer, mich auf die Arbeit und andere Dinge zu konzentrieren.
- Ich habe das Gefühl, nichts bewirken zu können.
- Ich habe kaum Freude mehr an dem, was ich tue.
- Ich fühle mich innerlich leer, ausgelaugt und ohne jede Energie.
- Ich habe kaum noch Spaß an neuen Ideen und fühle mich unkreativ.
- Ich kann mich kaum noch zu neuen Plänen/Aufgaben motivieren und bin desinteressiert.
- Ich spüre eine stärker werdende Melancholie/Traurigkeit in mir.
- Ich gönne mir nur wenig Ruhe und Erholung.
- Ich fühle mich wertlos.

Körperliche Symptome

- Ich leide unter Ein- und Durchschlafstörungen.
- Ich wache morgens wie zerschlagen auf, und die Arbeit wird zur Qual.
- Ich bin tagsüber häufiger und schneller müde.
- Ich leide öfter unter Kopfschmerzen u./o. Migräne.
- Ich greife häufiger zu Alkohol u./o. Zigaretten, um entspannen zu können.
- Ich nehme häufig Schlaf- oder Beruhigungstabletten zu mir.
- Ich habe seit kurzem verstärkt körperliche Symptome wie Magen-Darm Beschwerden u./o. Herz-Kreislauf-Beschwerden u. Rückenschmerzen.

Soziale Symptome

- Ich fühle mich bei der Arbeit zunehmend isoliert und alleine gelassen.
- Ich tue mich schwer damit, Forderungen abzuwehren und auch mal „Nein“ zu sagen.
- Ich fühle mich häufig gereizt und angespannt.
- Ich beschäftige mich auch zuhause gedanklich mit den beruflichen Aufgaben.
- Ich werde schneller aggressiv als früher.
- Ich treffe mich immer seltener mit meinen Freunden.
- Meine Familie und Freunde sind der Meinung, dass ich mich mehr und mehr zurückziehe.
- Es kommt mir alles so sinnlos vor.
- Ich habe kaum mehr Lust auf Sex.
- An meinen Hobbys bin ich kaum noch interessiert.

Wichtig: Die Selbst-Abfrage ist kein Diagnose-Instrument!

Sie kann Ihnen aber Tendenzen aufzeigen. Ob Sie an einem Burnout-Syndrom leiden oder nicht, sollte von einem Arzt bzw. Ärztin mittels entsprechender differentialdiagnostischer Kriterien geklärt werden. Nur dieser oder diese kann eine geeignete Therapie einleiten.

Auswertung der Selbst-Abfrage zum Thema „Burn-Out“ Gefährdung

1-5 Antworten angekreuzt:

Herzlichen Glückwunsch, bei Ihnen liegt alles noch im grünen Bereich.

Solange Sie regelmäßig Pausen machen sowie eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung aufrechterhalten und für regelmäßige Bewegung sorgen, brauchen Sie sich keine Sorgen machen.

6-12 Antworten angekreuzt:

Vorsicht! Ihre Stress- und Belastungsgrenze hat bereits ein kritisches Niveau erreicht.

Ihr Körper signalisiert Ihnen schon jetzt, dass Sie überfordert sind und die Energiereserven allmählich verbraucht sind.

Sie sollten sich unbedingt mehr Ausgleich verschaffen – sowohl in der Freizeit wie im Job: durch häufigere Pausen, durch Gespräche mit Ihrem Partner, der Familie oder Freunden. Denken Sie auch an regelmäßige Bewegung, denn auch Sport hilft Ihrem Körper, den Stresshormonhaushalt wieder in die richtige Balance zu bekommen. Wenn Sie 3-4 Mal in der Woche für 30 Minuten oder länger in der frischen Luft spazieren/laufen, sollten Sie sich wesentlich ausgeglichener fühlen.

Über 13 Antworten angekreuzt:

Alarmierend!

Sowohl Ihre psychische als auch physische Verfassung scheint äußerst angespannt, belastet und befindet sich im Ungleichgewicht.

Falls dieser Zustand schon längere Zeit anhält, sind Sie äußerst gefährdet, auf einen Burnout zuzusteuern. Es wäre sehr ratsam, kurzfristig einen Arzt oder Psychotherapeuten zu konsultieren. Ihr Lebensstil an sich ist dauerhaft ungesund (auch ohne Anzeichen von Burnout-Symptomen).

Wichtig: Die Selbst-Abfrage ist kein Diagnose-Instrument!

Sie kann Ihnen aber Tendenzen aufzeigen. Ob Sie an einem Burnout-Syndrom leiden oder nicht, sollte von einem Arzt bzw. Ärztin mittels entsprechender differentialdiagnostischer Kriterien geklärt werden. Nur dieser oder diese kann eine geeignete Therapie einleiten.