

**Selbsttest:**

**Stellen Sie fest, ob Sie nur erschöpft sind oder unter Erschöpfung (Burnout) leiden**

**Selbsttest Burnout, Erschöpfung, Depression**

Mangelnde Anerkennung, Stress, Alltag können einen ganz schön belasten und regelrecht ausbrennen. Daher auch der Name Burnout.

Diese Depressionen oder auch Burnout-Syndrom gelten als moderne Krankheit. Die Symptome sind nicht immer eindeutig und die Betroffenen merken es meist erst sehr spät. Nämlich dann, wenn Sie nicht mehr können. Viele Menschen arbeiten engagiert, bekommen aber nicht den nötigen Rückhalt oder die Ermunterung, dass ihre Arbeit etwas wert ist. Durch die hohe Arbeitsbelastung, verbunden mit zu wenig Erholungsphasen und dazu noch Druck von Oben sind der ideale Nährboden für Erschöpfungszustände und Depressionen.

Erstellen Sie sich ihr individuelles Burnout-Profil.

Kreuzen Sie Zutreffendes an und schreiben Sie die Punkte in die letzte Spalte. Dann addieren Sie die Punkteanzahl und tragen die Summe in der letzten Zeile ein.

Nr.	Frage	Ja	Manchmal	Nein	Punkte
1	Ich wache morgens öfters zerschlagen auf	3	2	1	
2	Ich habe oft das Gefühl, dass mir alles zu viel wird	3	2	1	
3	Ich habe häufig Rücken- und Magenschmerzen.	3	2	1	
4	Ich kann mich schwer konzentrieren.	3	2	1	
5	Ich bin vergesslicher geworden.	3	2	1	
6	Meine Arbeit belastet das Familienleben.	3	2	1	
7	Ich bin häufig gereizt und aggressiv.	3	2	1	
8	Ich fühle mich innerlich leer und ausgelaugt.	3	2	1	
9	Balance zwischen Anspannung u. Entspannung?	3	2	1	
10	Ich habe das Gefühl, dass sich meine Arbeit nicht lohnt.	3	2	1	
11	Ich habe das Gefühl, Pausen sind verschwendete Zeit	3	2	1	
12	Ich nehme Schlaf- bzw Beruhigungsmittel	3	2	1	
<b>Summe</b>					

Tragen Sie die Ergebnisse ehrlich in die Liste und überlegen Sie vorher gut. Jeder hat eine andere Wahrnehmung, aber die Häufung von Symptomen kann helfen, die Tendenz zu erkennen und bereits auf dem Weg zum Burnout gegen zu lenken.

**Ergebnis:**

**0-15 Punkte**

**Gratulation!** Bei Ihnen gibt es keine Anzeichen für einen Burnout. Sie können sich gut entspannen und die Arbeit geht Ihnen leicht von der Hand.

**13-23 Punkte**

**Achtung!**

Bei Ihnen gibt es bereits Hinweise auf Überforderung. Steuern Sie dagegen und suchen nach Möglichkeiten, um Ihre berufliche Situation zu erleichtern. Wenn das nur schwer möglich ist, suchen Sie unbedingt regelmäßig Ausgleich zu Ihrer anstrengenden Arbeit, in Form von regelmäßigem Sport oder auch Entspannungsübungen oder ähnliches.

**23-30 Punkte**

**Burnout-Gefahr!**

Bei Ihnen gibt es mehrere deutliche Hinweise für ein bevorstehendes Burnout bzw Sie leiden an Erschöpfung. Sie sind körperlich und psychisch angeschlagen und rutschen immer tiefer. Suchen Sie möglichst kurzfristig Hilfe in Form von qualifizierten Gesprächen.