

Gibt es bei Ihnen Anzeichen für einen Burnout?

Quelle: Headington Institute genehmigte Übersetzung Jochen Schuppener © www.schuppener-global-transitions.com

Bitte beachten Sie, dies ist kein Instrument, um klinische Diagnosen zu erstellen. Es dient in erster Linie fortbildenden Zwecken. Es untersucht einige der allgemeinen Symptome des Burnout-Syndroms. Wenn Sie in irgendeiner Weise Sorgen um Ihre emotionale Gesundheit haben kontaktieren Sie bitte einen Arzt oder Psychologen.

Anleitung: Wie häufig trafen die folgenden Aussagen auf Ihr Befinden während des letzten Monats zu. Schreiben Sie bitte die entsprechende Zahl in das vorgegebene Feld vor jeder Frage.

0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer

- | | | | |
|-------|---|-------|--|
| _ 1. | Ich fühle mich müde und träge, auch wenn ich genug geschlafen habe | _ 14. | Bei der Arbeit erfülle ich häufig meine eigenen Erwartungen oder die anderer nicht. Ich bin nicht so effizient wie ich es meinem Gefühl nach sein sollte |
| _ 2. | Ich finde ich bin leicht gereizt durch die Anforderungen anderer Menschen und ihre Geschichten über ihre täglichen Aktivitäten | _ 15. | Ich habe die letzte Zeit mehr (oder weniger) gegessen, geraucht und oder getrunken, oder andere Stimulanzen konsumiert |
| _ 3. | Ich fühle mich los- und abgelöst von den Sorgen anderer Menschen | _ 16. | Ich empfinde, dass ich die Probleme, die ich in der Arbeit lösen sollte nicht lösen kann. |
| _ 4. | Ich finde es zunehmend schwierig an meiner Arbeit wirklich interessiert zu sein | _ 17. | Ich habe den Eindruck, dass meine Arbeit nicht wirklich wichtig ist und ich keinen Unterschied mache |
| _ 5. | Ich bin traurig | _ 18. | Ich fühle mich in der Arbeit „benutzt“ und nicht wertgeschätzt |
| _ 6. | Ich bin am Tagträumen. Ich vergesse Verabredungen, Termine und wo ich was hingelegt habe | _ 19. | Ich werde leicht frustriert und verärgert auch bei kleinen Unannehmlichkeiten |
| _ 7. | Ich merke wie ich vermeide mit anderen Menschen zusammen zu sein, sogar mit Freunden und Familie Zeit zu verbringen macht mir keine Freude | _ 20. | Es fällt mir schwer mich auf die Arbeit zu konzentrieren und Aufgaben zu Ende zu führen |
| _ 8. | Ich fühle mich ausgelaugt, auch Routine-Aktivitäten empfinde ich als anstrengend | _ 21. | Ich habe das Gefühl, dass ich in der Arbeit zu viel oder zu wenig zu tun habe |
| _ 9. | Ich leide unter körperlichen Symptomen, wie Bauchschmerzen, Kopfweh, lang anhaltenden Erkältungen und generellen Beschwerden und Verspannung. | _ 22. | Ich arbeite mehr als 10 Stunden täglich und habe keinen freien Tag in der Woche |
| _ 10. | Ich leide unter Schlafstörungen (z.B. Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafprobleme, Schwierigkeiten aufzuwachen, Albträume) | _ 23. | Ich habe Konflikte mit Kollegen oder Familienmitgliedern |
| _ 11. | Ich finde es schwierig Entscheidungen zu treffen | _ 24. | Es ist mir egal, ob ich die Arbeit gut mache oder zu Ende führe |
| _ 12. | Ich fühle mich durch unter Druck und belastet durch Verantwortung | _ 25. | Ich empfinde, dass mein Vorgesetzter und meine Kollegen in großen Teilen inkompetent sind und ihre Arbeit nicht gut machen |
| _ 13. | Ich kann mich für meine Arbeit wenig begeistern und wenn ich an die Arbeit denke, sind meine Gefühle eher negativer Art | | |

Gesamtpunktzahl: ____

Gibt es bei Ihnen Anzeichen für einen Burnout?

Quelle: Headington Institute genehmigte Übersetzung Jochen Schuppener © www.schuppener-global-transitions.com

Interpretation:

- 0-25:** Eine Punktzahl in dieser Höhe sagt aus, dass Sie wahrscheinlich in guter Form sind und sie wenig Burnout Symptome erleben.
- 26-50:** Eine Punktzahl in dieser Höhe sagt aus: Sie haben derzeit mit einigen Faktoren zu tun, die sie stressen. Was können Sie tun, um hier einen Ausgleich zu schaffen?
- 51-75:** Sie zeigen definitiv eine Reihe an Burnout-Symptomen. Halten Sie an. Wie können Sie Entspannung schaffen? Suchen Sie sich einen Berater oder Coach der Ihnen hilft Stressoren abzubauen und Ressourcen zu aktivieren.
- 76-100:** Sie stecken mitten in einem Burnout. Ein Arztbesuch ist angebracht. Sie brauchen eine Auszeit. Suchen Sie sich professionelle Hilfe bei einem Berater, Coach, Therapeuten. Sie sollten mit Unterstützung Ihre Verhaltensmuster und inneren Antreiber reflektieren.

Wir unterstützen Sie professionell, neutral und kompetent.

