

Burnout Risiko-Einschätzung

Die folgenden 24 Fragen geben Aufschluss, ob für Sie das Risiko besteht, an Burnout oder einem Burnout Syndrom zu erkranken.

Markieren Sie bitte diejenigen Feststellungen, denen Sie zustimmen.

1. Tun Sie sich sehr schwer, Forderungen abzuwehren und Nein zu sagen?
2. Möchten Sie am liebsten alles selbst in die Hand nehmen?
3. Sorgen Sie sich immer auch darum, dass Sie andere mit Ihrem Verhalten verletzen könnten?
4. Verlangen Sie von sich, keine Fehler machen zu dürfen?
5. Verurteilen Sie sich, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorstellen?
6. Fühlen Sie sich für die Zufriedenheit Anderer verantwortlich?
7. Gönnen Sie Ihrem Körper nur wenig Ruhe und Ausgleich?
8. Denken Sie, wenn es um Erfüllung von Wünschen geht, immer als Letztes an sich?
9. Müssen Sie "Ihren Kopf erst unter dem Arm tragen", um sich krank zu melden?
10. Beschäftigen Sie sich gedanklich auch zuhause mit Aufgaben aus dem Büro?
11. Sind immer Sie es, der sich verantwortlich fühlt, dass alles gut läuft?
12. Erwarten Sie, dass andere nach Ihren Vorstellungen handeln?
13. Haben Sie manchmal den Eindruck, ausgenutzt zu werden?
14. Wachsen Ihnen Ihre Pflichten mehr und mehr über den Kopf?
15. Haben Sie den Eindruck, Ihrer Familie und Ihren Freunden nicht mehr gerecht zu werden?
16. Halten Sie sich für zu gut für diese Welt?
17. Fühlen Sie sich häufig hilflos dem Termindruck ausgeliefert?
18. Leiden Sie darunter, dass Ihre Arbeit zu verantwortungsvoll ist, zu gering bezahlt wird oder zu langweilig ist?
19. Haben Sie immer Angst, dass Ihr Chef nicht mit Ihrer Arbeit zufrieden sein könnte?
20. Leiden Sie darunter, zu wenig Kontrolle über Ihren Arbeitsbereich zu haben?
21. Glauben Sie, Ihren Aufgaben nicht gewachsen zu sein?
22. Würden Sie manchmal am liebsten alles stehen und liegen lassen und einfach abhauen?
23. Haben Sie Angst vor Konflikten mit anderen Kollegen?
24. Haben Sie den Eindruck, trotz immer größerem Einsatz immer weniger leisten zu können?

_____ Gesamtsumme

Zur Auswertung zählen Sie bitte die markierten Fragen zusammen.

Je mehr Fragen Sie mit **Ja** beantwortet haben, **umso mehr sind Sie gefährdet**, an einem **Burnout Syndrom** zu erkranken, da Sie Einstellungen haben, die Sie äußerst verwundbar machen und mit denen Sie sich selbst sehr unter Druck setzen.

So verlangen Sie vielleicht zu viel von sich selbst, wollen immer perfekt sein, glauben, alles selbst erledigen zu müssen, denken aufgrund Ihres (zu) hohen (?) Pflichtbewusstseins zu wenig an sich und gönnen sich deshalb zu wenig Auszeiten, in denen Sie Ihre Batterie wieder aufladen können. Auch Ihre Einstellung, dass Sie die Anerkennung anderer benötigen und deshalb Ihre Wünsche und Ihre Meinung nicht äußern können, kann zu einem erheblichen Maße zu Ihrem inneren Druck beitragen.

Wenn Sie einen Burnout vermeiden wollen, dann sollten Sie Ihre Einstellungen und Verhaltensmuster und Bewertungen korrigieren.

- Gestehen Sie anderen die Fähigkeit zu, mit einem **Nein** Ihrerseits zurechtzukommen.

- Trauen Sie sich, Ihre Wünsche zu äußern und Aufgaben zu **delegieren**.
- Erlauben Sie sich auch mal nur eine mittelmäßige Leistung und setzen Sie **Prioritäten**.
- Erlernen Sie z.B. ein **Entspannungsverfahren** und Strategien nach Feierabend abzuschalten.

Vielleicht es für Sie auch sinnvoll, eigene Muster und Lebensstrategien zu überdenken und zu reflektieren was Ihnen **wirklich wichtig in Ihrem Leben** ist.