



## Burnout- Prävention Selbsttest

Sind Sie gefährdet? Wie steht es mit Ihnen? Machen Sie den Test!

- + Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Vieles über den Kopf wächst?
- + Fühlen Sie sich hilflos, ohne die Möglichkeit Einfluss zu nehmen?
- + Leiden Sie an Konzentrationsschwäche?
- + Ertappen Sie sich bei Gedanken wie „In meinem Leben hat nichts einen Sinn“?
- + Hat Ihre Fähigkeit, sich kreativ einzubringen, nachgelassen?
- + Zweifel an Ihren Kompetenzen?
- + Hat Ihr Engagement, Dinge voran zu bringen oder zu verändern, nachgelassen?
- + Haben Sie manchmal Selbstzweifel?
- + Haben Sie Gedanken wie „ Es ändert sich ja sowieso nichts!“?
- + Hat Ihre Lust, Neues auszuprobieren, nachgelassen?
- + Sind Sie manchmal in resignierter, depressiver Stimmung?
- + Denken Sie oft: „Was ich tue macht mir kaum noch Freude“?
- + Sind Sie leicht reizbar und stark angespannt?
- + Haben Sie manchmal das Gefühl von innerer Leere?
- + Ermüden Sie schnell?
- + Hat Ihre Belastbarkeit nachgelassen?
- + Ernähren Sie sich unregelmäßig?
- + Fühlen Sie sich ausgelaugt?
- + Greifen Sie oft zu Süßigkeiten?
- + Schlägt Ihnen das Ganze auf den Magen?
- + Hat Ihre Lust auf Sex nachgelassen?
- + Haben Sie Rückenschmerzen?
- + Vernachlässigen Sie Ihre sozialen Kontakte, Ihren Freundeskreis?
- + Leiden Sie unter Kopfschmerzen?
- + Greifen Sie zu Aufputzmitteln?
- + Haben Sie Herzbeschwerden?
- + Hat die Freude an Ihren Hobbies nachgelassen?
- + Schlafen Sie schlecht?
- + Haben Sie Probleme in der Partnerschaft/ Familie?
- + Trinken Sie häufig Alkohol?
- + Sind Sie innerlich angespannt?
- + Kommt Ihr Sportprogramm zu kurz?
- + Achten Sie weniger auf ein gepflegtes Aussehen?

Wenn Sie 10 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantworten, sind Sie vermutlich Burnout-gefährdet.

Nehmen Sie die Symptome ernst und unternehmen Sie etwas dagegen. Machen Sie eine gründliche Bestandsaufnahme. Nehmen Sie sich Zeit für sich und achten Sie auf seelische und körperliche Balance!

Wenn Sie Unterstützung suchen, kontaktieren Sie mich bitte.