

Burnout Test

25 Fragen geben Ihnen Aufschluss, ob Sie Burnout gefährdet sind oder bereits unter Burnout leiden.

Markieren Sie diejenigen Feststellungen, denen Sie zustimmen.

- Stellen Sie sich häufig Fragen wie: „Was hat das alles für einen Sinn?“ oder „Soll das schon alles im Leben gewesen sein?“
- Denken Sie häufig, doch nichts bewirken zu können?
- Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?
- Haben Sie keine kreativen Ideen und Veränderungsvorschläge mehr?
- Haben Sie den Eindruck alles wird Ihnen zu viel?
- Trauen Sie sich nichts mehr zu?
- Haben Sie keine Hoffnung mehr, dass sich etwas ändern lässt?
- Fühlen Sie sich depressiv und resigniert?
- Sind Sie häufig gereizt und angespannt?
- Haben Sie nur noch wenig Freude an dem, was Sie machen?
- Fühlen Sie sich innerlich leer und ausgelaugt?
- Sind Sie schnell müde und kaum noch belastbar?
- Wachen Sie morgens zerschlagen auf?
- Haben Sie Heisshunger auf Süßes?
- Haben Sie öfter Magen- oder Rückenbeschwerden?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen?



- Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?
- Fühlen Sie sich innerlich zunehmend angespannt?
- Haben Sie fast täglich Kopfschmerzen?
- Ziehen Sie sich mehr und mehr von Ihrem Freundeskreis zurück?
- Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?
- Vernachlässigen Sie Ihr äusseres Erscheinungsbild?
- Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen?
- Greifen Sie häufiger zu Alkohol, um sich zu entspannen?
- Nehmen Sie Aufputzmittel?

Gesamtpunktzahl

(5 Punkte pro Frage, Max. 125 Punkte)

Auswertung

Wenn Sie mehr als 40 Punkte haben, dann ist das ein Hinweis darauf, dass Sie zumindest burnout-gefährdet sind. Sie sollten etwas unternehmen, um wieder mehr in ein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu kommen. Einen Gang zurückschalten, Ruhe- und Erholungsphasen einlegen und ein Entspannungsverfahren erlernen können Ihnen helfen, Ihre Burnout-Symptome zu lindern. Wenn Sie alleine nicht weiterkommen, wenden Sie sich an einen Psychotherapeuten.

Klinik Schützen Rheinfelden
Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie
Bahnhofstrasse 19
CH-4310 Rheinfelden

Telefon 062 836 77 25
Fax 062 836 77 34

www.klinikschoetzen.ch