

**Test: Sind Sie überfordert?**

Wie groß ist die Gefahr, dass Sie »ausbrennen«? Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit Ja oder Nein

- |  | ja                       | nein                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich bin nach wie vor von meiner Arbeit begeistert.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Alles, was ich mache, ist eigentlich sowieso sinnlos.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Seit geraumer Zeit fühle ich in mir eine ungeheure Leere.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich bin trotz allem immer noch ein richtiger Optimist.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich leide immer öfter unter Kopfschmerzen, Schlafstörungen und einer inneren Unruhe.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Genau betrachtet, habe ich mir meist zu hohe Ziele gesteckt.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Irgendwie empfinde ich Nähe inzwischen häufig als Stress.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Für meine Aufgaben habe ich glücklicherweise genügend Tatkraft.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Meine beruflichen Ziele decken sich eigentlich nie so ganz mit meinen eigenen.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Genau genommen ist mein Beruf auch nur ein Job.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ich finde es traurig, dass so wenig zurückkommt für das, was ich alles leiste.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Meinen Alkoholkonsum und Medikamentenverbrauch halte ich, ehrlich gesagt, für nicht ganz normal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Die Umstände haben mich voll im Griff.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Ich habe oft Angst.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ich habe oft einen richtig guten Tag.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Im Grunde genommen fühle ich mich völlig wertlos und überflüssig und mag mich selbst nicht.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Ich bin körperlich erschöpft, häufiger erkältet und krank.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ich kann mich für nichts mehr richtig begeistern, bin gefühlsmäßig erschöpft.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Immer häufiger mag ich anderen gar nicht mehr zuhören.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |   | ja                       | nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 20. Entscheidungen fallen mir immer schwerer.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. In der Freizeit kann ich mich auch kaum noch entspannen.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Ich erlebe viel zu selten erfüllende Sexualität und Zärtlichkeit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Wenn ich morgens aufstehe, freue ich mich auf den Tag.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Meine Arbeit schlägt mir so richtig auf den Magen.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Auswertung**

Bitte zählen Sie Ihre Nein-Antworten auf die Fragen 1, 4, 8, 10, 15 und 23 zusammen, und addieren Sie diese Zahl zu Ihren Ja-Antworten auf die restlichen 18 Fragen.

**0 bis 8 Punkte**

Sie sind eins mit Ihrer Umwelt. Schließlich gestalten Sie Ihre Lebensumstände selbst und sind nicht etwa deren Opfer. Nur weiter so! Sie können sich für etwas begeistern und sind leistungsfähig – nicht nur im Beruf. Sie wissen außerdem, dass Sie um Ihrer selbst willen gemocht werden.

**9 bis 17 Punkte**

Sie sind auf dem besten Weg, ein Burnout zu entwickeln. Ihre Chancen stehen jedoch gut, dieser Gefahr noch rechtzeitig zu entkommen. Stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen nicht immer hinten. Niemand wird es Ihnen jemals danken. Denken Sie daran: Kein Mensch ist unentbehrlich. Der zweite Merksatz für Sie: Anerkennung kommt niemals, wenn wir sie dringend brauchen. Und: Lachen Sie bitte etwas häufiger!

**18 bis 24 Punkte**

Sie sind gefährdet, auszubrennen. Beginnen Sie gleich damit, Ihren Lebensstil zu ändern, damit Sie nicht ernsthaft körperlich und seelisch krank werden. Erlernen Sie Entspannungsübungen, damit Sie Ihre leeren Krafttanks wieder auffüllen. Wichtig: Nehmen Sie nicht alles gleich persönlich.