

FRAGEBOGEN

Wie
Burnout-
gefährdet
bin ich?

Fragebogen: Wie Burnout gefährdet bin ich?

Ablauf: 1. Fragen durch ankreuzen, der dazu passenden Aussagen beantworten. 2. Entsprechende Punktzahl in der entsprechenden Spalte eintragen. 3. Gesamtpunktzahl addieren. 4. Auswertung anhand der ermittelten Punktzahl lesen.	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
Anzahl der Punkte, wenn angekreuzt:	1	2	3	4	5
1. Ich fühle mich generell sehr gestresst in meinem Leben.					
2. Vor lauter Arbeit bleibt mir keine Zeit mehr für soziale Kontakte mit Freunden oder für meine Hobbies.					
3. Ich trage viel Last auf meinem Rücken.					
4. Ich bin seit längerem ständig müde.					
5. Meine Arbeit bereitet mir keine Freude mehr					
6. Ich funktioniere nur noch. Ich habe das Gefühl, mich selbst verloren zu haben.					
7. In der Vergangenheit hatte ich ein gutes Verhältnis zu meinen Kollegen. Aktuell ziehe ich mich von den Kollegen zurück.					
8. Ich bin meinen Kollegen, Mitarbeitern, Kunden oder Freunden gegenüber oft sehr zynisch.					
9. Morgens habe ich keine Lust und keinen Antrieb mehr aufzustehen und spüre Widerstand, wenn ich an meine Arbeit denke.					
10. Ich fühle mich machtlos, meine mich belastenden Situationen zu verändern.					
11. Ich gebe sehr viel an Andere und habe das Gefühl, dafür keine oder zu wenig Anerkennung und Wertschätzung zurück zu bekommen.					
12. Ich mache alles weitgehend selbst, da auf andere Personen kein Verlass ist oder diese die Aufgaben nicht nach meinen Vorstellungen und zu meiner Zufriedenheit machen.					
13. Meine Arbeit brennt mit emotional aus.					
14. Ich bin oft krank und anfällig für Krankheiten und Schmerzen.					
15. Ich schlafe schlecht, besonders vor neuen Aufgaben oder wenn etwas Besonderes ansteht.					
16. Meine Arbeit frustriert mich.					
17. Ich kenne eine oder mehrere der folgenden, emotionalen Zustände an mir: Nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos, genervt, reagiere über, unruhig					
18. Vor lauter Arbeit komme ich nichtdazu, regelmäßig zu trinken, zu essen oder die Toilette aufzusuchen.					
19. Ich habe das Gefühl, alleine dazustehen.					
20. Ich fühle mich oft hintergangen.					
21. Das, was ich leiste, wird nicht wahrgenommen.					
Gesamtpunkte insgesamt:					

Auswertung zum Burnout-Fragebogen:

Bis 30 Punkte und / oder 2 Fragen mit 5 Punkte beantwortet

Geringes Burnout-Risiko. Dennoch sollte etwas getan werden, um die Bereiche, die 5 Punkte bekommen haben, zu verändern oder Lösungen dafür zu suchen.

31-61 Punkte und / oder 3 bis 5 Fragen mit 5 Punkte beantwortet

Beginnendes Burnout-Risiko. Unterstützung durch einen Burnout-Coach ist hier zu empfehlen, um gezielt für die Risikobereiche Lösungen und Umsetzungsschritte raus aus der Burnout-Falle zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen. So dass es schnell wieder gelingt, mehr Kraft und Energie zur Verfügung zu haben sowie wieder Freude an seiner Arbeit und an seinem Leben zu verspüren. Und auch generell gelassener zu sein.

Über 60 Punkte und / oder mehr als 5 Fragen mit 5 Punkte beantwortet

Großes Burnout-Risiko, es wird dringend Zeit, etwas zu tun. Auf jeden Fall ist es wichtig, auch seinen Hausarzt aufzusuchen und untersuchen zu lassen, ob andere körperliche Krankheiten vorliegen bzw. dass andere Krankheiten ausgeschlossen werden können. Außerdem ist es ratsam, die weitere Vorgehensweise mit dem Hausarzt abzustimmen.

Fragebogen erstellt von:



Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Dipl. Mentalcoach (DGMT)

[©www.melanieeidljester.com](https://www.melanieeidljester.com)

Online-Coaching „Raus aus der Erschöpfung und in 8 Etappen auf den Gipfel Deiner Kraft“

Mehr zum Thema erfährst Du auch in meinem Podcast: KRAFTVOLL LEBEN.

Hör doch mal rein,  Webseite: <https://melanieeidljester.com/podcasts/>