

Wie weit bin ich schon auf dem Weg zum Burnout?



		Wie häufig trifft es zu?			
		fast nie	selten	häufig	sehr oft
1.	Fehlende Perspektive, Zukunftsängste				
2.	Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, alles zuviel, keine Lust auf Neues				
3.	Wenig Selbstvertrauen, Mutlosigkeit, traue mir nichts mehr zu				
4.	Ich bin erschöpft, ich funktioniere nur noch				
5.	Ich fühle mich leer, depressiv, deprimiert				
6.	Schlecht einschlafen, unruhiger Schlaf, zerschlagen aufwachen				
7.	Körperliche Symptome: Kopfweh (bes. am WE), Verspannung Hals/Nacken/Rücken, Tinnitus, Verdauung/Magen, Zittern/Zucken/Flimmern der Augen, Herz/Kreislauf				
8.	Häufiger krank, besonders auch im Urlaub oder Weihnachten				
9.	Hohe Daueranspannung, kaum abschalten, zu oft über der subjektiven Belastungsgrenze				
10.	Handy/Smartphone immer an, ständig erreichbar sein				
11.	Rückzug vom sozialen Umfeld, will meine Ruhe, zu wenig Privatleben				
12.	Alkohol zur Entspannung				
13.	Egal, wie lange ich schlafe, ich fühle mich in der Früh immer wie gerädert.				
14.	Aufputschen mit Pharmaka, Drogen, Koffeinpräparate				
15.	Weniger Verlangen nach Sex				
16.	Hang zum Perfektionismus				
17.	Keine Ruhepausen, nicht runterkommen können				
18.	Nicht „Nein-Sagen“ können				
19.	Meine Prioritäten sind (angeblich) viel fremdbestimmt, kann nichts dran ändern (Opfer)				
20.	Psychostreß, Druck von außen, wenig Anerkennung, viel Kritik				
21.	Habe das Gefühl, daß alles auf mir lastet, fast alles hängt von mir ab, ohne mich geht´s nicht				
22.	Ernährung unausgewogen: Fastfood, Kantine, keine Zeit zum Essen, viel Kohlenhydrate/Fett, wenig Vitamine, zu wenig Flüssigkeit				
23.	Wenig bis keine Bewegung/Sport, keine Regelmäßigkeit				
24.	Hobbies werden vernachlässigt				
25.	Übermotivation, überdreht, Ruhelosigkeit, kann „Nichts-Tun“ nicht aushalten, habe den Zwang, jede Minute ausnutzen zu müssen				

Burnout-Tests im Internet:

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/stress/tests/burn-out-test_aid_67434.html

http://www.palverlag.de/Burnout_Test.html

<http://www.burnout-fachberatung.de/burnout-test.htm>

<http://www.gezeitenhaus.de/burn-out-test.html>

<http://www.burnout-kelkheim.de/limesurvey/index.php?sid=16259&lang=de>

<http://www.imedo.de/infocenter/burnout/burnout-test#infocenter>