

Emotionale Erschöpfung

Beurteilen Sie, wie weit Sie den entsprechenden Sätzen für dich zustimmen können oder nicht.
 1 bedeutet: trifft überhaupt nicht auf mich zu.
 10 bedeutet: trifft ohne jede Einschränkung auf mich zu.

Ich habe keine Kraft mehr für meinen Beruf.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich fühle mich leer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich habe keine Reserven mehr.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mir fehlen die Antworten auf wichtige Fragen im Leben.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich weiß nicht mehr, warum ich meinen Beruf auf diese Weise ausführe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich möchte meinen Beruf am liebsten an den Nagel hängen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich kann mit mir heute nicht vorstellen, den Beruf bis zur normalen Altersgrenze durchzuhalten, ich will vorher aufhören.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich brauche dringend Urlaub.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich kann Aufgaben außerhalb der Reihe fast nicht mehr durchstehen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich fühle mich wie ausgebrannt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Auswertung

Bitte zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Die Punktzahl liegt zwischen 10 und 100.

Gesamtpunktzahl: _____

Je höher der Wert, umso größer ist Ihre emotionale Erschöpfung. Es gibt keinen festen Grenzwert, ab dem man sicher von Burnout sprechen kann, weil sehr viele Faktoren eine Rolle spielen.

Die Erfahrung zeigt, dass ein Wert unter 30 gegen Burnout spricht. Werte ab 60 gelten als starke Indizien für Burnout. Jedoch ist auch eine einzige Antwort mit 10 Punkten ebenfalls ein Hinweis auf Burnout.

Quelle: Burnout-Prävention: Sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm“, Dr. Thomas M. H. Bergner

*Spüren Sie ein wenig in ihr Ergebnis hinein.
Was sagt ihnen ihre innere Stimme im Abgleich mit diesem Orientierungstest?*

*Wünschen sie sich Unterstützung in Sachen **Prävention**?
Nehmen sie gerne Kontakt mit mir auf.*

Haben sie das Gefühl, bereits in einem fortgeschrittenen Stadium der Erschöpfung zu sein und/oder spiegeln die Werte das wider?

Nehmen sie Kontakt zu ihrem Hausarzt oder Heilpraktiker (oder Heilpraktiker für Psychotherapie auf).

Dieser wird ihnen die nächsten möglichen Schritte erläutern.

In dringenden Fällen wenden sie sich bitte ohne Scheu an den psychosozialen Notdienst in ihrer Umgebung. Eine Liste der Notfallnummern finden Sie hier:

Bitte denken sie daran: emotionale Erschöpfung (bzw. Burnout) ist keine Modeerscheinung und kein „Trend“ der Neuzeit. Es kann jedem von uns passieren und muss frei von Stigmata bleiben.

Sich Hilfe zu suchen – egal in welchem Stadium sie sich befinden – ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut und Selbstwirksamkeit.

