

Von Burnout betroffen? Selbsttest

Dieser Selbsttest gibt Ihnen ersten Anhaltspunkt, ob und in wie weit Sie in der Gefahr stehen, auszubrennen, bzw. am Burnout-Syndrom zu leiden.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie **jede** Frage in diesem Test beantworten, da sonst das Ergebnis verfälscht wird.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich fühle mich ausgelaugt, erschöpft, leer, versuche nur noch zu "funktionieren".	1	2	3	4
Ich vermisse meine frühere Kreativität, meinen Elan, den Wunsch, etwas zu bewirken.	1	2	3	4
Auf Druck von außen oder Kritik reagiere ich gereizt.	1	2	3	4
Ich schlafe gut.	1	2	3	4
Ich habe das Bedürfnis, mich zurückzuziehen und in Ruhe gelassen zu werden.	1	2	3	4
Begegnungen mit Menschen stressen mich oder laugen mich aus.	1	2	3	4
Ich ertappe mich in Tagträumereien, bin gedankenverloren, unkonzentriert, unproduktiv.	1	2	3	4
Ich bin anfällig für Krankheiten.	1	2	3	4
Ich habe das Gefühl, dass zu vieles an mir allein hängen bleibt.	1	2	3	4
Von meinen Vorgesetzten, Kollegen, Patienten, Schülern bekomme ich ausreichend Wertschätzung.	1	2	3	4
Ich habe einen Hang zum Zynismus.	1	2	3	4
Meine Arbeit überfordert mich.	1	2	3	4
Durch mein berufliches Engagement kommt mein Privatleben zu kurz.	1	2	3	4
Ich arbeite lange, mache Überstunden oder nehme den Beruf mit ins Wochenende.	1	2	3	4
Ich greife nach Aufputzmitteln um meine Leistung einigermaßen aufrecht zu erhalten.	1	2	3	4
Mir fehlt die sexuelle Lust.	1	2	3	4
Ich mache mir Sorgen, wie ich die nächsten Jahre überstehen soll.	1	2	3	4
Ich versumpfe vor dem Fernseher, trinke Alkohol oder versuche auf eine andere Weise, die Gedanken an die Arbeit abzuschalten.	1	2	3	4
Gedanken an meine Arbeit entziehen mir emotional Energie.	1	2	3	4
Ich bin mit meiner Leistung unzufrieden.	1	2	3	4
Summe				

a) Zählen Sie nun zusammen, wie oft Sie welche Nennung angekreuzt haben (z.B. "selten" 5x). Tragen Sie die jeweilige Summe in die erste (linke) Spalte der Tabelle ein.

b) Multiplizieren Sie nun die Nennungen „fast nie“ mit dem Faktor 1, „selten“ mit dem Faktor 2, „häufig“ mit 3 usw. und tragen Sie die jeweiligen Ergebnisse in die rechte Spalte ein.

c) Addieren Sie nun die Zahlen der rechten Spalte und notieren Sie die Gesamtsumme: _____

Ergebnis

20-28 Punkt

Sie scheinen sich weit entfernt von einem Burnout zu befinden. Dies kann daran liegen, dass Sie – aus welchen Gründen auch immer – eine sehr große Distanz zu Ihrem Beruf haben oder jedoch daran, dass Sie hoch motiviert sind und in Ihren Aufgaben förmlich aufgehen. Wenn bei Ihnen Letzteres der Fall ist, sollten Sie dennoch vorsichtig sein, denn eventuell befinden Sie sich in einer Phase der Euphorie.

Achten Sie daher, obwohl oder gerade wegen Ihrer Begeisterung, auf eine gesunde Abgrenzung zu Ihrer Tätigkeit Job und auf den nötigen Ausgleich. Denn sonst könnte dieser „Höhenflug“ auch zum Anfangsstadium eines Burnouts werden.

29-43 Punkte

Zahlreiche Hinweise sind vorhanden, die bestätigen, dass Sie zum jetzigen Zeitpunkt nicht in einem Burnout-Syndrom leiden. Es scheint so, als kämen Sie mit Belastungen in Ihrem Leben weitgehend zurecht. Und trotzdem haben Sie vereinzelt Sätze mit „häufig“ oder „sehr oft“ beantwortet. Auch ohne von einem „Burnout“ zu sprechen, ist es ratsam diese Punkte einmal näher zu betrachten und die Ursachen zu reflektieren.

Achten Sie auf einen gesunden Ausgleich und prüfen Sie von Zeit zu Zeit wie es um Ihren „Energiehaushalt“ steht. Je früher Sie ein Ungleichgewicht bemerken und die Balance wieder herstellen, umso besser.

44-58 Punkte

Die Wahrscheinlichkeit ist ziemlich hoch, dass Sie sich bereits in einem Frühstadium des Burnouts befinden und dabei sind, auszubrennen. Höchste Zeit, etwas zu tun! Handeln Sie, jetzt!

Im jetzigen Stadium haben Sie noch Kraftreserven, um etwas auf die Wege zu bringen. Wenn Sie noch länger warten, werden Sie die Energie nicht mehr haben. Daher scheuen Sie sich nicht hierbei professionelle Unterstützung (z. B. ärztliche oder psychologische Beratung, Coaching) in Anspruch zu nehmen. Es ist wichtig, dass Sie die Zusammenhänge erkennen und grundlegende Dinge in Ihrem Berufs- und Privatleben ändern.

59-80 Punkte

Sie haben es bereits geahnt und dies ist die Bestätigung. Sie sind vermutlich ausgebrannt!

Sehr wahrscheinlich sind Sie nun nicht mehr in der Lage, entsprechende Gegenmaßnahmen aus eigener Kraft umzusetzen. Daher gehen Sie bitte auf jeden Fall zu einem Arzt. Suchen Sie sich eine professionelle Beratung, da Sie jemanden an der Seite haben sollten, der Ihnen dabei hilft, die Ursachen zu erkennen, die Sie zu diesem Zustand gebracht haben. Je länger Sie warten, umso langwieriger und vor allem auch schwieriger wird der Genesungsprozess.

Bitte beachten Sie:

Ihr Testergebnis liefert zwar *erste Anhaltspunkte*, **ersetzt jedoch** – vor allem aufgrund der engen Verwandtschaft des Burnout-Syndroms mit der Depression, **keine medizinische oder psychologische Diagnose**. Sollten Sie bei sich Anzeichen für einen massiven Erschöpfungszustand entdecken, raten wir Ihnen ausdrücklich, professionellen Rat in Anspruch zu nehmen und zwar: je früher, desto besser.

Test in Anlehnung an Berndt, 2011, S. 8 ff.