

Burnout Test

Selbsttest: Burnout-Syndrom

Von Burnout betroffen?

Sie bekommen mit diesem Burnout Test einen ersten Anhaltspunkt, ob und in wie weit Sie in der Gefahr stehen, auszubrennen, bzw. am [Burnout-Syndrom](#) leiden.

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

Je öfter Sie „häufig“ oder „sehr oft“ angekreuzt haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie vom Burnout betroffen sein könnten.