

FRAGEBOGEN ZUM BURNOUT-ZUSTAND

<p><i>Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl – seien Sie ehrlich mit sich selbst! Kreuzen Sie die Punkteanzahl pro Zeile in den Spalten rechts an und addieren Sie zuletzt.</i></p>	<p><i>Trifft fast nie zu</i></p>	<p><i>Trifft selten zu</i></p>	<p><i>Trifft manchmal zu</i></p>	<p><i>Trifft häufig zu</i></p>	<p><i>Trifft fast die ganze Zeit zu</i></p>
1. Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben	1	2	3	4	5
2. Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5
3. Ich fühle mich seit einiger Zeit überfordert.	1	2	3	4	5
4. Oft habe ich Schwierigkeiten abzuschalten.	1	2	3	4	5
5. Auf meinen Schultern lastet zu viel.	1	2	3	4	5
6. Mein Arbeitspensum ist in der normalen Zeit kaum zu schaffen.	1	2	3	4	5
7. Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
8. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5
9. Es kommt immer häufiger vor, dass ich Dinge vergesse.	1	2	3	4	5
10. Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
11. Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter/innen und Kund/innen gekümmert – heute interessieren sie mich nicht mehr.	1	2	3	4	5
12. Ich mache zynische Bemerkungen über Kund/innen und Mitarbeiter/innen.	1	2	3	4	5
13. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5
14. Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
15. Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.	1	2	3	4	5
16. Auf meine Kolleg/innen und Mitarbeiter/innen kann ich mich nicht verlassen, ich bewältige die Aufgaben über weite Bereiche für mich allein.	1	2	3	4	5
17. Ich ziehe mich vermehrt zurück.	1	2	3	4	5

18. Es fällt mir oft schwer, mich zu konzentrieren.	1	2	3	4	5
19. Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
20. Ich sehe kaum Möglichkeiten an meiner Situation etwas zu verändern – meine Gestaltungsmöglichkeiten sind sehr beschränkt.	1	2	3	4	5
21. Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten bzw. Schmerzen.	1	2	3	4	5
22. Um gleiches zu schaffen, benötige ich heute bei weitem mehr Energie als früher.	1	2	3	4	5
23. Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode oder am Beginn der neuen Woche.	1	2	3	4	5
24. Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
25. Ich nehme oft Arbeitsprobleme mit in mein privates Umfeld.	1	2	3	4	5
26. Ich habe oft ein beklemmendes Gefühl in die Arbeit zu gehen.	1	2	3	4	5
27. Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5
28. Ich habe den Spaß an den meisten Dingen verloren.	1	2	3	4	5
29. Ich habe den Eindruck auch von oben wenig Rückhalt zu haben.	1	2	3	4	5
30. Ich benötige heute viel mehr Zeit, um mich zu erholen.	1	2	3	4	5
31. Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen.	1	2	3	4	5
32. Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.	1	2	3	4	5
33. Meine Kolleg/innen sagen mir nicht die Wahrheit.	1	2	3	4	5
34. Ich habe oft starken Widerwillen gegen meine Arbeit.	1	2	3	4	5
35. Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	1	2	3	4	5
Summe pro Spalte					
Summe Gesamt					

Auswertung:

Bis 50 Punkte und / oder max. zwei Fragen mit 5 beantwortet: *geringes Burnout-Risiko.*

51-90 Punkte und / oder drei bis sechs Fragen mit 5: *Sie haben bereits Symptome der Überbelastung. Beginnende und leicht fortgeschrittene Burnout-Situation! Überprüfen Sie für sich, was die Ursachen für die Überbelastung sind und suchen Sie rasch nach Lösungen und Veränderungen! Bringen Sie Ihre Lebensbereiche wieder in Balance, achten Sie auf ausreichende Regenerationszeiten und sprechen Sie Überbelastungsursachen konsequent an. Fordern Sie Lösungen bei EntscheidungsträgerInnen (Führungskraft, Kolleg/innen, Mitarbeiter/innen) ein. Aber arbeiten Sie auch an sich selbst und Ihrem eigenen Stressverhalten.*

Über 90 Punkte und / oder mehr als sechs Fragen mit 5: *Es ist dringend Zeit etwas zu tun! Sie befinden sich in einer sehr belastenden und angespannten Situation – bei diesen Werten spricht man von einer fortgeschrittenen Burnout-Symptomatik. Dies kann zu langwierigen körperlichen und psychischen Erkrankungen führen. Der wichtigste Schritt ist nun, die eigene Überbelastung anzuerkennen und rasch die Notbremse zu ziehen. Sprechen Sie Ihre Situation offen an, schaffen Sie rasch wirksame Entlastungsstrategien und scheuen Sie jetzt nicht, Unterstützung bei einem/r Fachexperten/in einzuholen!*