

Selbsttest (Kurzform):



Finden Sie jetzt heraus, ob Sie vom Burnout- Syndrom betroffen sind

Ein Burnout- Test kann Stressgeplagten und ihren Angehörigen dabei helfen, die Wahrscheinlichkeit für ein eventuell bestehendes Erkrankungs-Risiko zu bestimmen.

Mithilfe eines Burnout- Tests besteht außerdem die Möglichkeit, sich anonym und kostenlos **einige erste Fragen stellen und einen kleinen Einblick in**

die vielschichtige Symptomatik von Stress zu erhalten. **Wir weisen allerdings darauf hin, dass ein Selbsttest für Burnout niemals die Diagnose beim Arzt ersetzen kann, sondern lediglich eine erste Orientierung vor dem Arztbesuch anbietet.**

Falls Sie vermuten, Burnout- gefährdet oder bereits erkrankt zu sein, oder als Angehöriger im Internet auf der Suche nach Informationen zum Thema Burnout sind, können Sie den folgenden Test ausprobieren, um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Das Testergebnis kann hilfreich sein, sich bereits vor dem Arztbesuch selbst ein paar Fragen zu stellen, um dem Mediziner dabei zu helfen, sich ein Bild von Ihnen und Ihren Symptomen zu machen.

Testfragen (Kurzform): Beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen ehrlich mit „ja“ oder „nein“:

Testfragen	Ankreuzen	
	Ja	Nein
1 Fühlen Sie sich durch Ihre Arbeit emotional erschöpft?		
2 Fühlen Sie sich – trotz ausreichendem Schlaf – bereits morgens müde und haben das Gefühl, den anstehenden Arbeitstag nicht bewältigen zu können?		
3 Strengt es Sie merklich an, den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten?		
4 Fühlen Sie sich durch Ihre Arbeit oder andere Verpflichtungen (z.B. gegenüber Freunden & Familie) zu sehr in Anspruch genommen bzw. ausgebrannt?		
5 Fühlen Sie sich gegenüber anderen Menschen zunehmend emotional „abgestumpft“?		
6 Glauben Sie, weniger Energie zu haben als früher?		
7 Vernachlässigen Sie in letzter Zeit aufgrund Ihrer Verpflichtungen Hobbies oder soziale Aktivitäten?		
8 Fällt es Ihnen schwer, sich – selbst in ruhigen Momenten – zu entspannen?		
9 Haben Sie das Gefühl, manchmal grundlos traurig, unmotiviert oder kraftlos zu sein?		
10 Empfinden Sie gegenüber anderen Menschen zunehmend Schuldgefühle oder sind schneller gereizt als früher?		
11 Sind Sie weniger konzentriert als früher und können Sie Gesprächen weniger gut folgen?		
12 Haben Sie zunehmend körperliche Beschwerden, die nicht durch körperliche Ursachen erklärt werden können?		
13 Leiden Sie unter Schlafstörungen?		
14 Reagieren Sie auf bestimmte Reize oder Menschenmengen empfindlicher als früher?		
15 Haben Sie das Gefühl, dass Sie der normale Alltag im Vergleich zu früher überfordert?		
	Summe	

Auswertung

Zählen Sie Ihre Antworten jeweils unter „Summe“ zusammen.

Je mehr Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Burnout- gefährdet sind.

Bitte besprechen Sie Ihre Beschwerden und Symptome für Burnout mit Ihrem Arzt oder einem Psychotherapeuten. Vertrauen Sie sich ggf. auch nahestehenden Personen an und bitten Sie diese um Hilfe, falls Sie das Gefühl haben, Ihre Probleme nicht alleine bewältigen zu können!

Wichtig! Da diese Burnout- Kurzttests jedoch nicht ausreichend aussagefähig sind um ein vollständiges Bild des Betroffenen wiederzugeben, sind die erzielten Testergebnisse nach der Auswertung immer mit Vorsicht zu genießen!