



## Burnout-Test

### Wie kannst Du feststellen, ob Du unter Burnout leidest?

Burnout ist ein schleichender Prozess, der in verschiedenen Phasen abläuft. In der Anfangsphase kommt es eher zu einer Überaktivität und Ärger und Aggression herrschen als Grundgefühl vor. In der 2. Phase kommt es zum Rückzug vor sich selbst, vor anderen und vor den alltäglichen Anforderungen. Hier ist das vorherrschende Gefühl die Angst. In der 3. und auch letzten Phase fühlen sich die Betroffenen so isoliert, dass diese Phase lähmend und passiv empfunden wird.

Der folgende Test gibt Dir Aufschluss darüber, ob Du bereits unter einem Burnout leidest und falls ja, in welcher Phase Du Dich befindest.

Lies nun die nächsten 27 Fragen in Ruhe durch und kreuze die auf Dich zutreffenden Nummern in der unteren Tabelle an.

1. Nichts hat mehr einen Sinn.
2. Ich arbeite immer mehr im Beruf.
3. Ich spüre, dass es ohne mich auf der Arbeit nicht geht.
4. Was um mich herum geschieht, interessiert mich nicht mehr wirklich.
5. Von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Ich habe deutliche Stimmungsschwankungen.
6. Ich weiß nicht, wie ich mir helfen kann oder wer mir helfen kann.
7. Ich stelle fest, dass ich mich wohler fühle, wenn ich mich beruflich absichere (z.B. wegen sonst möglicher juristischer Probleme).
8. Ich habe immer wieder das Gefühl, vom System (oder dem Unternehmen) oder auch von meiner Klientel oder von PartnerInnen ausgenutzt zu werden.
9. Ich habe so viel zu tun, dass soziale Kontakte außerhalb der beruflich wirklich notwendigen, kaum mehr möglich sind.
10. In mir regt sich immer wieder so etwas wie Widerstand vor Veränderungen. Besser es bleibt so, wie es ist (denn noch schlechter darf es nicht werden).
11. Wenn ich in mich hineinspüre, freue ich mich nicht mehr richtig - vielleicht bleibt die Freude mehr oder minder an der Oberfläche.



12. Ich merke, dass es mir letztendlich doch angenehmer ist, zu meiner Klientel eine Art professionelle Distanz zu halten. Vielleicht habe ich das inzwischen auch etwas forciert.
13. In der letzten Zeit habe ich einige Aufgaben oder Positionen abgegeben, auch meine Hobbys sind mir weniger wichtig.
14. Meine Probleme mit der Familie und/oder dem/der PartnerIn werden mehr.
15. In der letzten Zeit habe ich eine oder einige Tätigkeiten neben der bisherigen angenommen (das kann nicht nur beruflich sein, sondern auch privat, im Verein, u.ä.)
16. Vielleicht auch, weil ich immer wieder zu wenig Zeit habe, denke ich manchmal, ich sei kein/-e wirklich gute/-r ..... (Hier setze Deinen Beruf ein.)
17. Ich habe überhaupt keine Lust zu arbeiten.
18. Manchmal denke ich mir wie schön es wäre, wenn alles ein Ende hätte.
19. So richtig interessiert mich nichts mehr.
20. Ich kann ohne Alkohol oder Drogen oder bestimmte Medikamente praktisch nicht mehr sein, so schwer mir diese Einsicht auch fallen mag.
21. Ich genieße es sehr, mir vieles leisten zu können - und tue es auch oft (egal, ob Einkäufe, Autos, Urlaube etc.)
22. Ich bin sehr oft müde und erschöpft.
23. Ich bin innerlich vollkommen verzweifelt über meine Situation.
24. Inzwischen ist mir alles egal.
25. Ich will nur noch meine Ruhe haben, deshalb habe ich nahezu alle Kontakte aufgegeben.
26. Für mich selbst darf ich so ehrlich sein: Der Satz „Ich will da nicht hin.“ beschreibt ziemlich gut mein Gefühl, wenn ich zur Arbeit fahre.
27. Es fällt mir sehr schwer, nach einem Arbeitstag zu Hause abzuschalten.

Die Auswertung befindet sich auf der nächsten Seite.



### Burnout: Stadien:

1. Phase: 21 - 2 - 3 - 16 - 15 - 27 - 5 - 9 - 11
2. Phase: 22 - 10 - 4 - 14 - 26 - 7 - 12 - 17 - 8
3. Phase: 20 - 18 - 24 - 13 - 19 - 6 - 25 - 1 - 23

### Auswertung:

Dieser Test beinhaltet fünf typische Verhaltensweisen und vier typische Gefühle für die drei Stadien von Burnout. Aufgrund der Verteilung Deiner Kreuze auf der obigen Skala kannst Du einschätzen, in welcher Phase Du Dich befindest, falls Du bereits Burnout-Anzeichen zeigst.

Quelle: Thomas Bergner: Burnout-Prävention