Fragebogen Burnout-Risiken

Mit dem folgenden Fragebogen können Sie Ihr persönliches Burnout-Risiko testen. Seien Sie bei der Beantwortung der Fragen ehrlich mit sich selbst.

Bitte beachten Sie, dass dieser Test eine Orientierung für Sie sein soll. Er kann und soll keine fachliche Diagnose ersetzen. Dazu wenden Sie sich bitte an einen Psychotherapeuten oder einen entsprechenden Facharzt.

Dimension 1: Psychisch-emotionales Risiko (Erschöpfung)

2 Punkte = Stimme der Aussage zu.
1 Punkt = Stimme etwas zu.
0 Punkte = Stimme nicht zu.

	Punkte
1. Ich empfinde meine Arbeit als emotional erschöpfend (z.B. durch Umgang mit Kunden, Mitarbeitenden, Kollegen:innen, Vorgesetzten/Eigentümern).	
2. Ich habe das Gefühl, bei meiner Arbeit mehr zu geben als zurückzubekommen.	
3. Ich stehe mir oft wegen (etwas) übertriebenem Perfektionismus im Weg.	
4. Es fällt mir nach Misserfolgen schwer, schnell wieder in eine konstruktive Haltung kommen. Es kommen Gedanken auf wie "Bin ich gut genug?"	
5. Wichtige Veränderungen fallen mir auf unerklärliche Weise schwer (z.B. Delegieren, ruhig bleiben bei bestimmten Themen/Personen, Süchte zu reduzieren, Abnehmen...).	
6. Ich bin eher ein "Kopfmensch" und es fällt mir zumindest im Arbeitsalltag schwer meine wahren Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen.	
7. Ich gehe Konflikten lieber aus dem Weg oder schaue weg, als diese zeitnah zu klären oder zu moderieren?	
Summe D1:	

Auswertung Dimension 1 (Psychisch-Emotional):

- **0–4 Punkte:** Sie haben eine gesunde emotionale Balance zwischen Verstand und Herz.
- **5–9 Punkte:** Es scheint Phasen zu geben, in denen Ihre psychisch-emotionale Belastung hoch ist.
- **10-14 Punkte:** Ihre Erschöpfungsgefahr auf der psychisch-emotionalen Ebene ist sehr hoch – es besteht dringender Handlungsbedarf.

Dimension 2: Seelisches Risiko (Gefühl der Leere)

2 Punkte = Stimme der Aussage zu.
1 Punkt = Stimme etwas zu.
0 Punkte = Stimme nicht zu.

	Punkte
1. Wenn ich darüber nachdenke, sehe ich mich im Beruf oder in meinem Leben öfters gezwungen gegen meine eigentlichen Werte zu handeln.	
2. Ich fühle mich nicht (mehr) wirklich verbunden mit meiner beruflichen Tätigkeit sondern funktioniere eher (nur noch)?	
3. Manchmal frage ich mich, ob ich mein eigenes authentisches Leben lebe oder eine Prägung bzw. ein Idealbild meiner Vergangenheit oder der Gesellschaft.	
4. Es fällt mir schwer mich in der Stille oder Meditation zu entspannen, ohne das Bedürfnis nach Ablenkung zu haben oder ohne Gedankenkarusell.	
5. Wenn ich ehrlich bin, ist meine Hauptmotivation für beruflichen Erfolg der Wunsch nach Anerkennung und meiner Familie/Partner:in etwas "bieten zu können" oder "mir etwas leisten zu können".	
6. Neben meiner Arbeit haben, wenn ich nochmals ehrlich bin, weitere Lebensbereiche (z.B. Familie/Patner:in, Hobby, Freunde, Entwicklung, Spiritualität/Religion, Gesundheit) kaum einen nennenswerten Stellenwert und die entsprechende Priorisierung.	
7. Wenn es keine rational ableitbare Datenbasis gibt, fallen mir wichtige Entscheidungen schwer und ich überlege lange, ob ich die richtige Entscheidung getroffen habe.	
	Summe D2:

💡 **Auswertung Dimension 2 (Seele):**

- **0–4 Punkte:** Sie haen eine starke Verbindung zu Ihrem Selbst und Ihren Werten.
- **5–9 Punkte:** Es scheint Momente der Unsicherheit über Ihren eigenen Weg und Ihre Identität zu geben.
- **10-14 Punkte:** Es könnte hilfreich sein, Ihre Werte, Identität und Ihre Verbindung zu Ihrem Selbst zu reflektieren. Ein Retreat oder Coaching kann dabei unterstützen.

Dimension 3: Körperliches Risiko (Energielosigkeit)

2 Punkte = Stimme der Aussage zu.
1 Punkt = Stimme etwas zu.
0 Punkte = Stimme nicht zu.

	Punkte
1. Ich fühle mich morgens oft nicht gut ausgeruht.	
2. Ich fühle mich tagsüber öfters körperlich energielos oder ausgelaugt.	
3. Ich ernähre mich leider suboptimal (= weniger als 800g Obst, Gemüse und Salat am Tag, >3x Fleisch/Woche bisweilen auch Fast Food, damit es schnell geht, doch einiges an Kaffee, Zucker, wöchentlich Alkohol) und supplementiere auch nicht systematisch.	
4. Ich komme nicht/kaum dazu mich regelmäßig zu bewegen oder zu trainieren (= weniger als 3x30 Minuten/Woche).	
5. Es gibt in meinem Alltag keine geplanten Zeiten für bewusste Entspannungsroutinen, um Stress abzubauen.	
6. Nach einem anstrengenden Tag oder einer anstrengenden Woche brauche ich lange um wieder Energie zu sammeln.	
7. Ich nehme mir leider nicht genug Zeit für meine eigene regelmäßige Erholung (Ich-Zeit, Massage, Sauna, Urlaub).	
Summe D3:	

💡 **Auswertung Dimension 3 (Körper):**

- **0 - 4 Punkte:** Ihr körperlicher Energielevel und Resilienz sollten auf einem sehr guten Level sein.
- **5 - 9 Punkte:** Es gibt Bereiche, in denen Sie bewusster auf Ihre körperlichen Bedürfnisse und Regeneration achten sollten.
- **10 - 14 Punkte:** Ihr Körper sendet schon deutliche Signale von Erschöpfung – eine gezielte Regenerationsstrategie ist überfällig!

💡 💡 💡 **Auswertung über alle drei Bereiche:**

- **0 - 12 Punkte:** Sie können sich Burnout-sicher und leistungsstark nennen – weiter so!
- **13 - 27 Punkte:** Es gibt Bereiche, in denen Sie Burnout Risiken haben. Handln Sie zumindest in dem einen oder zwei Bereichen in denen Sie eine erhöhte Punktzahl haben jetzt, bevor es zu spät ist.
- **28 - 42 Punkte:** Höchste Burnout-Gefahr für Sie – es scheint eher 5 nach als 5 vor 12 zu sein. Lassen Sie uns sprechen, was jetzt zu tun ist.