

# sturmbberatung

Beratung • Mediation • Training • Coaching

## Burnout-Selbsttest

Dieser Selbsttest kann Ihnen Hinweise liefern, ob sie körperlich, geistig und emotional in einem guten, gesunden Zustand sind oder ob es in einem oder mehreren Bereichen Anlass gibt, genauer hin zu sehen. Das erfordert jedoch ehrliche Antworten. Bitte gehen Sie zum Arzt, wenn Sie ihren Gesundheitszustand fundiert überprüfen lassen wollen oder nicht sicher sind, ob Sie an einer psychischen Belastungsstörung leiden.

	Stimmt nicht	Stimmt etwas	Stimmt genau
1. Ich bekomme in letzter Zeit ab und zu hören, ich hätte schlechte Laune oder würde überreagieren.			
2. Ich habe mehrmals in der Woche Schmerzen (Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen o.a.).			
3. Mir ist schon ab und zu aufgefallen, dass ich mich nicht mehr so gut und so lange konzentrieren kann, wie früher.			
4. Mein Partner/in zweifelt an meinen Gefühlen für ihn/sie. Das war früher nicht so.			
5. Manchmal klopft mein Herz plötzlich beängstigend stark und schnell.			
6. Mein Gedächtnis ist schlechter geworden.			
7. Ich kann mich für nichts mehr begeistern, fühle mich gleichgültig.			
8. Ich leide seit einiger Zeit unter Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Verstopfung.			
9. Meine guten Einfälle sind deutlich weniger geworden.			
10. Ich lache nur noch selten so richtig ehrlich und frei heraus.			
11. Ich spüre öfter einen starken Druck auf der Brust.			
12. Es fällt mir zunehmend schwerer, Entscheidungen zu treffen.			
13. Mir ist eigentlich fast alles egal.			
14. Ich fühle mich ruhelos.			
15. Von mir geht kaum noch Initiative aus.			
16. Ich habe nicht das Gefühl, etwas wert zu sein.			
17. Ich kann schlecht einschlafen.			
18. Mir ist oft langweilig.			
19. Ich habe nicht den Eindruck, dass meine Leistung anerkannt wird.			
20. Ich bin sehr erschöpft.			
21. In mir herrscht Leere.			
22. Oft bin ich der Verzweiflung nahe.			
23. Ich habe Atembeschwerden.			
24. Meine Kreativität und Phantasie haben abgenommen.			
25. Ich bin verbittert und habe alle Illusionen verloren.			
26. Mir ist oft schlecht.			
27. Ich kann geistig im Job nicht mehr so viel bringen, wie früher.			
28. Mir ist immer wieder nach Weinen zumute.			
29. Mir wird manchmal die Brust ganz eng.			
30. Mein Verstand rattert die ganze Zeit, aber ich kann kaum einen klaren Gedanken fassen.			

# sturmbberatung

Beratung • Mediation • Training • Coaching

---

## Auswertung

Bitte geben Sie sich für jedes „Stimmt genau“ bei den Fragen 1,4,7,10,13,16,19,22,25 und 28 einen ganzen, für jedes „Stimmt etwas“ einen halben Punkt und tragen Sie das Ergebnis auf dem Balken ein.

### Emotionale Erschöpfung



Bitte geben Sie sich für jedes „Stimmt genau“ bei den Fragen 2,5,8,11,14,17,20,23,26 und 29 einen ganzen, für jedes „Stimmt etwas“ einen halben Punkt und tragen Sie das Ergebnis auf dem nächsten Balken ein.

### Körperliche Erschöpfung



Bitte geben Sie sich für jedes „Stimmt genau“ bei den Fragen 3,6,9,12,15,18,21,24,27 und 30 einen ganzen, für jedes „Stimmt etwas“ einen halben Punkt und tragen Sie das Ergebnis auf dem untersten Balken ein.

### Geistige Erschöpfung



Dieser Kurztest kann eine ärztliche Beratung nicht ersetzen. Wenn Sie auf einem oder mehreren Balken ein Ergebnis im orange-roten Bereich erzielt haben, sind Sie jedoch wahrscheinlich Burnout-gefährdet. Bitte nehmen Sie diesen Hinweis zum Anlass, sich zeitnah ärztlich beraten zu lassen.