

Checkliste

Burnout

Da es sich beim Burnout um eine ernsthafte Erkrankung handelt, wird hier durch die Auto-renschaft ein geprüfter Burnout-Schnelltest, welcher auf der Homepage www.hilfe-bei-burnout.de abgerufen werden kann, verwendet.

Beantworten Sie die folgenden Fragen gemäss Ihrem ersten Impuls und Gefühl, um ein ehrliches Resultat zu erhalten. Addieren Sie danach die Punkte.

Nr.	Aussagen	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
		1	2	3	4	5
1	In meinem Leben habe ich allgemein zu viel Stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Auf meinen Schultern lastet zu viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich leide an chronischer Müdigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter und Kunden gekümmert – heute interessieren sie mich nicht mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden und Mitarbeiter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Auf meine Kollegen und Mitarbeiter kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten bzw. Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18	Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total						

Auswertung:

Punktezahl	Kommentar
Bis 30 Punkte und/oder maximal zwei Fragen mit 5 beantwortet	Geringes Burnout-Risiko. Bei Ihnen ist alles im grünen Bereich. Sie sind durchschnittlich ausgelastet und verfügen über eine gute Balance zwischen der Arbeit und der Entspannung. Behalten Sie das unbedingt bei.
31 bis 60 Punkte und/oder fünf Fragen mit 5 beantwortet	Beginnende Burnout-Situation. Bei Ihnen gibt es einige Hinweise auf eine Überlastung und eine ernstzunehmende Situation. Sie sollten einerseits bei Ihrer Arbeit nach Möglichkeiten suchen, Aufgaben zu delegieren oder abzugeben (sehen Sie dazu die Hinweise im Buch „Irrtum Zeitmanagement?“, Schritt 15 "Delegieren/Aufträge erteilen"). Andererseits ist es in dieser Situation auch ratsam, im Privatleben einen Ausgleich zur hohen Belastung bei der Arbeit zu suchen (sehen Sie dazu die Hinweise im Buch „Irrtum Zeitmanagement?“, "Familie und Freunde"). Des Weiteren ist es bereits in dieser Situation empfehlenswert, sich gegebenenfalls professionelle Hilfe zu holen. Nähere Informationen dazu finden Sie im Internet auf der Website: http://www.burnout-info.ch/index.htm .
Über 60 Punkte und/oder mehr als fünf Fragen mit 5 beantwortet	Es ist höchste Zeit, etwas zu tun! In dieser Situation raten wir Ihnen dringend, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – Ihnen und Ihrer Gesundheit zuliebe. Auch hier verweisen wir gerne auf die Website: http://www.burnout-info.ch/index.htm .

Für weitere Informationen zum Thema „Burnout“ lesen Sie bitte das Kapitel „Burnout – wie vorbeugen“ auf Seite 58 im Buch „Irrtum Zeitmanagement?“.

Scherler, P., Teta, A., Frei, C. & Di Giusto, F. (2014). *Irrtum Zeitmanagement? Vom Versuch, in einem stark fremdbestimmten Umfeld nachhaltig mit der Ressource Zeit umzugehen*. Zürich: Versus Verlag, ISBN: 978-3-03909-215-4

Disclaimer: Die auf dieser Checkliste aufgeführten Hinweise dienen nur der allgemeinen Information und nicht der Beratung in konkreten Fällen. Wir sind bemüht, für die Richtigkeit und Aktualität aller in diesem Dokument enthaltenen Informationen und Daten zu sorgen. Die Autoren haften in keinem Fall für allfällige direkte, indirekte oder Folgeschäden, welche als Folge des Gebrauchs von Informationen und Material aus diesem Dokument entstehen.