

Burnout-Check

Mögliche Erkennungsmerkmale/Symptome:

- Fühlen Sie sich abgeschlagen, müde, erschöpft, kaum noch belastbar?
- Haben Sie weniger Freude – an der Arbeit, am Leben, überhaupt?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger körperliche Kraft haben?
- Haben sie Rückenschmerzen?
- Haben sie Magenprobleme?
- Leiden sie unter Kopfschmerzen?
- Leiden sie unter Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit? Ist der Schlaf erholsam?
- Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?
- Hat Ihr Interesse an Partner/Partnerin/Kindern nachgelassen?
- Möchten Sie am Morgen und vor allem am Montag am liebsten im Bett bleiben?
- Reagieren Sie empfindlicher auf Reize wie Licht, Lärm, Trubel?
- Ziehen Sie sich aus dem Freundeskreis zurück?
- Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?
- Trinken Sie mehr oder regelmäßiger Alkohol, vor allem zur Entspannung und zum Abschalten?
- Nehmen Sie mehr Aufputschendes zu sich: Kaffee, Cola, Tee, Eistee, Redbull oder Stärkeres?
- Haben Sie Ohrgeräusche?
- Haben Sie Ringe unter den Augen?
- Vergessen Sie häufig etwas?
- Vernachlässigen Sie Ihre Bedürfnisse oder Ihr Äußeres?
- Sind Sie häufiger krank?
- Haben Sie das Gefühl Ihre Arbeitsleistung lässt nach?
- Stellen Sie sich manchmal die Sinnfrage – Wozu das Ganze?
- Ärgern Sie sich über Kollegen(innen)?
- Haben Sie das Gefühl dass Sie ausgenutzt werden?
- Haben Sie das Gefühl, dass es zuviel ist was Sie alles leisten (müssen)?
- Fühlen Sie sich überfordert?
- Trauen Sie sich weniger zu als früher?
- Fühlen Sie sich unterfordert?
- Möchten Sie Ihre Wohnung am liebsten gar nicht mehr verlassen?
- Sind Sie manchmal gereizt und angespannt?
- Sind Sie am Abend zu müde, egal wofür?
- Haben Sie Angst zu versagen?
- Wälzen Sie nachts im Schlaf Probleme?
- Verbringen Sie mehr Zeit im Internet oder mit Ihrem Computer? Schauen Sie mehr fern?
- Fühlen Sie sich von der Arbeit ausgelaugt?
- Sind Sie frustriert über Ihre Arbeit?
- Fühlen Sie sich leer, ausgebrannt?
- Wissen Sie nicht wie es weiter gehen soll?

Wann ist Nachfolgendes aus Ihrem Leben entschwunden?

Ich habe viele neue Ideen.

Ich könnte Bäume ausreißen.

Ich kann leicht abschalten und mich entspannen.

Ich fühle mich kraftvoll.

Ich habe Spaß mit meiner Partnerin/meinem Partner.

Ich habe Freude mit meinen Kindern und bin informiert über Ihre Probleme.

Ich habe Freude am Sex.

Ich habe Gefühle – Ich habe tiefe Gefühle.

Ich bin ausgeglichen und geduldig.

Nichts kann mich aus der Ruhe bringen.

Ich tue Dinge die mir gut tun.

Es zahlt sich aus sich für was einzusetzen.

Ich fühle mich frei.

Ich pfeife und singe und swinge manchmal vor mich hin.

Ich gehe gerne unter Leute.