

Schnelltest: Wie Burn-out gefährdet sind Sie?

		Ja	Nein
1	Mit meiner Arbeitsleistung bin ich zunehmend unzufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich fühle mich mit der Aufgabenvielfalt immer häufiger überfordert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Nachts knirsche ich mit den Zähnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Manchmal merke ich, dass mir die Menschen, für die ich arbeite, nur noch auf die Nerven gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Als ich ins Berufsleben eintrat, war mein Beruf für mich mehr als ein Job. Er hatte für mich große persönliche Bedeutung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	An meinem Arbeitsplatz herrscht großer Leistungsdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Morgens wache ich zerschlagen auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Mein Beruf fordert mich sehr häufig bis zu meiner Leistungsgrenze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich muss in meinem beruflichen Umfeld relativ viel Feindseligkeit ertragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	In meinem beruflichen Kontext werde für das, was ich tue, immer wieder einmal gelobt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ich habe zunehmend das Gefühl, dass ich mich außerhalb meiner Arbeit nicht mehr richtig erholen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Kopfschmerzen habe ich fast täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	In meinem privaten Umfeld höre ich immer wieder, ich sei schlechter Laune, wenn ich von der Arbeit komme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich bin abends nach der Arbeit meistens zu müde, um noch etwas zu unternehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Die Gedanken an meine Arbeit begleiten mich meistens auch abends und am Wochenende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Meine Partnerschaft hat wegen meiner Arbeit spürbar Schaden genommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ich schlafe abends schlecht ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Für Hobbys habe ich unter der Woche keine Zeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schnelltest: Wie Burn-out gefährdet sind Sie?

		Ja	Nein
19	Ich fühle mich manchmal sehr einsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich leide an zu hohem Blutdruck, Kreislaufstörungen oder Tinnitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ich leide unter Magen-, Verdauungs- oder Rückenbeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Mir fällt es schwer, mich zu konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ich habe kaum noch kreative Ideen und Vorschläge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0-9 Ja-Antworten: Entwarnung

Ihr Burn-out-Risiko ist gering. Achten Sie darauf, dass es so bleibt. Pflegen Sie gute zwischenmenschliche Beziehungen. Sorgen Sie weiter für Entspannung und Ausgleich, vor allem, wenn Sie beruflich oder privat Stress haben.

9-15 Ja-Antworten: Vorsicht

Ihr Burn-out-Risiko ist deutlich erhöht. Welche Möglichkeiten gibt es, Ihr Arbeitspensum so zu organisieren, dass Ihnen mehr Freiraum bleibt? Wie steht es um die Qualität Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen? Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Probleme eher in der eigenen Person liegen, besteht die Möglichkeit einer psychotherapeutischen Beratung. Ist die Atmosphäre am Arbeitsplatz insgesamt stark und anhaltend belastet, käme eine Team-Supervision in Frage, am besten unter Einbeziehung eines Vorgesetzten. Ihr Team könnte sich überlegen, unter der Leitung eines Moderators (z. B. eines Psychotherapeuten als Supervisor) einige gemeinsame Sitzungen durchzuführen. Dabei könnten Sie sich mit den Problembereichen „Arbeitsbelastung“, „Kommunikation am Arbeitsplatz“ und „zwischenmenschliches Klima“ befassen.

16-23 Ja-Antworten: Ernste Belastung

Es bestehen deutliche Hinweise auf ein Burn-out. Sind Ihre Arbeitsbedingungen unzumutbar? Haben sich persönliche Dinge für Sie negativ zugespitzt? Oder liegt beides vor? Sie sollten ernsthaft erwägen, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen oder Ihre berufliche Belastung zumindest mit Ihrem Arzt besprechen. Eine zusätzliche Empfehlung: Was spricht dagegen, sich von einem Psychotherapeuten beraten zu lassen? Die Kosten dafür tragen die Krankenkassen, wenn entsprechende Anzeichen vorliegen, darunter auch die eines Burn-out. Und bedenken Sie: Burn-out kann jeden betreffen – vor allem Menschen, die ihre Arbeit besonders perfekt machen möchten und dafür wenig Anerkennung ernten.