

# NUR GESTRESST – ODER SCHON BURNOUT-GEFÄHRDET WIE HOCH IST MEIN RISIKO?

| <b>Ablauf:</b><br>1. Fragen durch ankreuzen der passenden Aussagen beantworten.<br>2. Entsprechende Punktzahl in der entsprechenden Spalte eintragen.<br>3. Gesamtzahl addieren.<br>4. Auswertung anhand der ermittelten Punktzahl lesen. | Trifft fast nie zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft häufig zu | Trifft fast immer zu |
|---|--------------------|------------------|--------------------|------------------|----------------------|
| <b>Anzahl der Punkte, wenn angekreuzt:</b>  | 1                  | 2                | 3                  | 4                | 5                    |
| 1. Ich fühle mich generell sehr gestresst in meinem Leben.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 2. Vor lauter Arbeit bleibt mir keine Zeit für soziale Kontakte mit Freunden oder für meine Hobbies.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 3. Ich trage viel Last auf meinem Rücken.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 4. Ich bin seit längerem ständig müde.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 5. Meine Arbeit bereitet mir keine Freude mehr.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 6. Ich funktioniere nur noch. Ich habe das Gefühl, mich selbst verloren zu haben.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 7. In der Vergangenheit hatte ich ein gutes Verhältnis zu meinen Kollegen. Aktuell ziehe ich mich von den Kollegen zurück.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 8. Ich bin meinen Kollegen, Mitarbeitern, Kunden oder Freunden gegenüber oft sehr zynisch.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 9. Morgens habe ich keine Lust und keinen Antrieb mehr aufzustehen und spüre Widerstand, wenn ich an meine Arbeit denke.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 10. Ich fühle mich machtlos, belastende Situationen zu verändern.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 11. Ich tue sehr viel für andere und habe das Gefühl, dafür keine oder zu wenig Anerkennung und Wertschätzung zurück zu bekommen.   |                    |                  |                    |                  |                      |

# NUR GESTRESST – ODER SCHON BURNOUT-GEFÄHRDET? WIE HOCH IST MEIN RISIKO?

| <b>Ablauf:</b><br>1. Fragen durch ankreuzen der passenden Aussage beantworten.<br>2. Entsprechende Punktzahl in der entsprechenden Spalte eintragen.<br>3. Gesamtzahl addieren.<br>4. Auswertung anhand der ermittelten Punktzahl lesen. | Trifft fast nie zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft häufig zu | Trifft fast immer zu |
|--|--------------------|------------------|--------------------|------------------|----------------------|
| <b>Anzahl der Punkte, wenn angekreuzt:</b>   | 1                  | 2                | 3                  | 4                | 5                    |
| 12. Ich mache alles weitgehend selbst, da auf andere Personen kein Verlass ist oder diese die Aufgaben nicht nach meinen Vorstellungen und zu meiner Zufriedenheit machen.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 13. Meine Arbeit brennt mich emotional aus.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 14. Ich bin oft krank und anfällig für Krankheiten und Schmerzen.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 15. Ich schlafe schlecht, besonders vor neuen Aufgaben oder wenn etwas Besonderes ansteht.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 16. Meine Arbeit frustriert mich.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 17. Ich kenne eine oder mehrere der folgenden, emotionalen Zustände: Ich fühle mich nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos, genervt, reagiere über, unruhig.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 18. Vor lauter Arbeit komme ich nichtdazu, regelmäßig zu trinken, zu essen oder die Toilette aufzusuchen.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| 19. Meine Arbeit bereitet mir keine Freude mehr.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 20. Ich habe das Gefühl, alleine dazustehen.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 21. Ich fühle mich oft hintergangen.   |                    |                  |                    |                  |                      |
| 22. Das, was ich leiste, wird nicht wahrgenommen.  |                    |                  |                    |                  |                      |
| <b>Gesamtpunktzahl:</b>  |                    |                  |                    |                  |                      |

# BURNOUT-TEST AUSWERTUNG

Noch im "grünen  
Bereich"

**Bis 30 Punkte und / oder 2 Fragen mit 4 oder 5 Punkten  
beantwortet:**

Geringes Burnout-Risiko. Dennoch sollte etwas getan werden, um die Bereiche, die 4 oder 5 Punkte bekommen haben, zu verändern oder Lösungen dafür zu suchen.

Beginnendes  
Burnout-Risiko,  
Zeit etwas zu tun!

**31-61 Punkte und / oder 3 bis 5 Fragen mit 5 Punkten  
beantwortet:**

Beginnendes Burnout-Risiko. Unterstützung durch einen Burnout-Coach ist hier zu empfehlen, um gezielt für die Risikobereiche Lösungen und Umsetzungsschritte raus aus der Burnout-Falle zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen. So dass es schnell wieder gelingt, mehr Kraft und Energie zur Verfügung zu haben sowie wieder Freude an seiner Arbeit und an seinem Leben zu verspüren. Und auch generell gelassener zu sein.

Akuter Burnout!  
Unterstützung  
erforderlich!  
Hausarzt aufsuchen

**Über 60 Punkte und / oder mehr als 5 Fragen mit 5 Punkten  
beantwortet :**

Großes Burnout-Risiko, es wird dringend Zeit, etwas zu tun. Auf jeden Fall ist es wichtig, auch seinen Hausarzt aufzusuchen und untersuchen zu lassen, ob andere körperliche Krankheiten vorliegen bzw. dass andere Krankheiten ausgeschlossen werden können. Außerdem ist es ratsam, die weitere Vorgehensweise mit dem Hausarzt abzustimmen.



Ergänzend dazu siehe auch die nachfolgende Übersicht und Erklärungen zu den "**12 Phasen des Burnouts**".

Quelle des Burnout-Tests:

© Dr. Günther Possnigg, Neurologe – Psychiater – Psychotherapeut  
Schalkgasse 2/9 A-1180 Wien