



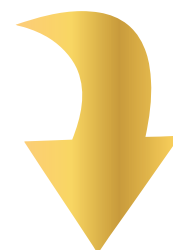
## Burnout Selbsttest: Bin ich gefährdet?

Bewerten Sie anhand einer Skala von 1 bis 7, wie stark die Aussagen zutreffen.  
(1 niemals, 2 ein-oder zweimal, 3 selten, 4 manchmal, 5 oft, 6 meistens, 7 immer)

| Fragen A:   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sind Sie müde?  |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich niedergeschlagen?                         |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich körperlich erschöpft?                     |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich emotional erschöpft?                      |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich erledigt?                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich ausgebrannt?                              |   |   |   |   |   |   |   |
| Sind Sie unglücklich?                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich abgearbeitet?                             |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich gefangen?                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich wertlos?                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| Sind Sie überdrüssig?                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| Sind Sie bekümmert?                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| Sind Sie über andere verärgert oder von ihnen enttäuscht? |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich schwach und hilflos?                      |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich hoffnungslos?                             |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich zurückgewiesen?                           |   |   |   |   |   |   |   |
| Summe A:  |   |   |   |   |   |   |   |

| Frage B:                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Haben Sie einen guten Tag?    |   |   |   |   |   |   |   |
| Sind Sie glücklich?           |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich optimistisch? |   |   |   |   |   |   |   |
| Fühlen Sie sich tatkräftig?   |   |   |   |   |   |   |   |
| Summe B:                      |   |   |   |   |   |   |   |

Auswertung finden Sie  
auf der zweiten Seite.





## Die Auswertung:

- 1 Bilden Sie aus A und B die Summen getrennt.
- 2 Ziehen Sie das Ergebnis der Fragen B von der Zahl 32 ab.
- 3 Zählen Sie das Ergebnis der Fragen aus A hinzu.
- 4 Teilen Sie die Endsumme durch die Zahl 21.

Jetzt haben Sie Ihren „Überdruss Wert“.

Werte zwischen 2 und 3 sind okay.

Es geht Ihnen gut.  
Vorausgesetzt Sie haben ehrlich geantwortet.

Werte zwischen 3 und 4 zeigen an, das Sie Überdruss empfinden.

Vermutlich besteht Handlungsbedarf.  
Sie sollten sich in ihrem familiären Umfeld und im Freundeskreis beraten lassen und Unterstützung suchen.  
Bei vorwiegend beruflicher Belastung: Besprechen Sie mit ihrem Vorgesetzten, auch Betriebsrat die möglichen Entlastungen.

Werte über 5 weisen auf eine ernstzunehmende Krise hin.

Sie sind aller Wahrscheinlichkeit nach auf professionelle Hilfe etwas durch den Hausarzt, Betriebsarzt, Psychologen, Psychologischen Berater, Psychotherapeuten oder Coach angewiesen.

Ist Ihr Testergebnis hoch bewahren Sie bitte Ruhe! Der Test ist allgemein gehalten und nur ein Einstieg in das Thema.

Genauere Informationen erhalten Sie bei einem persönlichen Perspektivgespräch.