

Test „Wo stehe ich – Burnout oder nicht?“

Lesen Sie nun die folgenden 27 Aussagen und entscheiden Sie, ob Sie jede dieser Aussagen so (oder weitgehend so) für sich treffen können. Ist das der Fall, kreuzen Sie die Nummer der bejahten Aussage an. Wenn Sie der Aussage für sich nicht zustimmen können, verzichten Sie einfach darauf. Es ist auch möglich, dass Sie keiner Aussage zustimmen.

Wenn Sie den Test komplett ausgefüllt haben senden Sie diesen bitte

- per Mail an: office@balance-management.de oder
- per Post an: Balance Management, Klettenberggürtel 65, 50939 Köln oder
- per Fax: +49 221 5609319

Bitte füllen Sie folgende Angaben korrekt aus, damit wir Ihnen in den nächsten Tagen das Ergebnis zukommen lassen können.

*Name: _____

*Alter: _____

*Beruf/Position: _____

*E-Mail Adresse: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1. Nichts hat einen Sinn mehr.<input type="checkbox"/> 2. Ich arbeite immer mehr im Beruf.<input type="checkbox"/> 3. Ich fühle, dass es ohne mich an der Arbeitsstelle/im Beruf kaum geht.<input type="checkbox"/> 4. Was um mich herum geschieht, interessiert mich nicht mehr wirklich.<input type="checkbox"/> 5. Von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt. Ich habe deutliche Stimmungsschwankungen.<input type="checkbox"/> 6. Ich weiß nicht, wie ich mir helfen kann oder wer mir helfen kann.<input type="checkbox"/> 7. Ich stelle fest, dass ich mich wohler fühle, wenn ich mich beruflich absichere (z.B. wegen sonst möglicher juristischer Probleme).<input type="checkbox"/> 8. Ich habe immer wieder das Gefühl, vom System (dem Unternehmen) oder auch von meiner Klientel oder von Partnern ausgebeutet zu werden. |
|---|



Balance Management

Für mehr Arbeits- und Lebenszufriedenheit

- 9. Ich habe so viel zu tun, dass soziale Kontakte außerhalb der beruflich wirklich notwendigen kaum mehr möglich sind.
- 10. In mir regt sich immer wieder so etwas wie Widerstand vor Veränderungen. Besser es bleibt so, wie es ist (denn noch schlechter darf es nicht werden).
- 11. Wenn ich in mich hineinspüre, freue ich mich nicht mehr richtig – vielleicht bleibt die Freude mehr oder minder an der Oberfläche.
- 12. Ich merke, dass es mir letztlich doch angenehmer ist, zu meiner Klientel eine Art professioneller Distanz zu haben. Vielleicht habe ich das inzwischen auch etwas forciert.
- 13. In der letzten Zeit habe ich einige Aufgaben oder Positionen abgegeben, auch meine Hobbys sind mir weniger wichtig.
- 14. Meine Probleme mit der Familie und/oder dem Partner werden mehr.
- 15. In der letzten Zeit habe ich eine oder einige neue Tätigkeiten neben der bisherigen angenommen (das kann nicht nur beruflich sein, sondern auch privat, im Verein usw).
- 16. Vielleicht auch, weil ich immer wieder zu wenig Zeit habe, denke ich manchmal, ich sei kein wirklich guter.....(hier setzen Sie Ihren Beruf ein).
- 17. Ich habe überhaupt keine Lust, zu arbeiten.
- 18. Manchmal denke ich mir, wie schön es wäre, wenn alles ein Ende hätte.
- 19. So richtig interessiert mich nichts mehr.
- 20. Ich kann ohne Alkohol oder Drogen oder bestimmte Medikamente praktisch nicht mehr sein, so schwer diese Einsicht mir auch fallen mag.
- 21. Ich genieße es sehr, mir alles leisten zu können – und tue es auch oft (egal, ob über Einkäufe, Autos, Urlaube etc.).
- 22. Ich bin sehr oft müde und erschöpft.
- 23. Ich bin innerlich vollkommen verzweifelt über meine Situation.
- 24. Inzwischen ist mir alles egal.
- 25. Ich will nur noch meine Ruhe haben, deshalb habe ich nahezu alle Kontakte aufgegeben.
- 26. Für mich selbst darf ich so ehrlich sein: Der Satz „Ich will da nicht hin“ beschreibt ziemlich gut mein Gefühl, wenn ich zur Arbeit fahre.
- 27. Es fällt mir sehr schwer, nach einem Arbeitstag zu Hause abzuschalten