

Kein Sprit mehr? – Burnout Symptome frühzeitig erkennen und gegensteuern



Burnout-Test

Markiere die Aussagen, die für Dich zutreffen

- Bist Du häufig gereizt und angespannt?
- Hast Du den Eindruck, dass Dir alles über den Kopf wächst?
- Hast Du nur noch wenig Freude an dem was Du tust?
- Gönnst Du Dir nur wenig Ruhe und Ausgleich?
- Zeigen sich bei Dir in der letzten Zeit vermehrt körperliche Symptome?
- Leidest Du unter Schlafstörungen und/oder wachst Du morgens zerschlagen auf?
- Vernachlässigst Du Deinen Freundeskreis/ Familie/ Partnerschaft?
- Greifst Du häufig zu Alkohol, um Dich zu entspannen?
- Hast Du die Zuversicht verloren, dass sich alles zum Positiven wendet?
- Nimmst Du Aufputsch-, Schlaf- oder Beruhigungsmittel?
- Kannst Du Dich nicht zu neuen Plänen aufraffen?
- Fällt es Dir schwer, Dich auf eine Sache zu konzentrieren?
- Tust Du Dich damit schwer, Forderungen abzuwehren und Nein zu sagen?
- Befürchtest Du, Deinen Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein?
- Hast Du Angst vor Konflikten?
- Fühlst Du Dich zunehmend depressiv und niedergeschlagen?
- Arbeitest Du häufig ohne Pausen, um Dein Pensum schaffen zu können?
- Beschäftigst Du Dich auch zuhause gedanklich mit Deinen beruflichen Aufgaben?
- Stellst Du die Bedürfnisse anderer oft über Deine eigenen?