Persönlichkeitsseminare
und Coaching

Diplom-Psychologe
Roland Kopp-Wichmann

Burnout-Test

Lesen Sie aufmerksam jede Aussage.

Kreuzen Sie an, wie oft Sie ein Kreuz bei „Ja“ und bei „Nein“ machen.

Kriterium/Aussage	**Ja**	**Nein**
Ich fühle mich körperlich erschöpft.		
Ich fühle mich oft zurückgewiesen oder gekränkt.		
Ich kann meine Arbeit kaum noch bewältigen.		
Ich fühle mich niedergeschlagen.		
Ich fühle mich bei der Arbeit frustriert.		
Ich verspüre diffuse Angst.		
Gegenüber meinen Kollegen und Mitmenschen werde ich immer uninteressierter und teilnahmsloser.		
Ich vermeide den Kontakt zu Menschen.		
Für Sport oder Hobbys habe ich schon lange keine Zeit mehr.		
Mir wird genau vorgeschrieben, wie ich meine Arbeit zu tun habe.		
Bei der Arbeit habe ich viele von meinen Fähigkeiten verloren, die ich früher einmal hatte.		
Ich fühle mich wertlos.		
Ich denke auch zu Hause dauernd an Probleme bei der Arbeit.		
Es macht mir kaum noch Freude, Freunde/innen und Bekannte zu treffen.		
Nur mit Alkohol kann ich mich noch einigermaßen entspannen.		
Ich ärgere mich oft über andere und bin enttäuscht von ihnen.		
Es gibt häufig Spannungen am Arbeitsplatz.		
Seit einiger Zeit habe ich Schlafstörungen.		
An Sex bin ich immer weniger interessiert.		
Ich fühle mich oft hoffnungslos.		
Ich spüre kaum noch meine Energie und meine Tatkraft.		
Ich fühle mich ausgelaugt.		
Ich fühle mich abgearbeitet.		
Es interessiert mich immer weniger, was mit anderen passiert.		
Ihre Summe:		

Albert-Ueberle-Str. 11
69120 Heidelberg
Fon + Fax 06221 - 86 30 89

Mobilfon : 0172 – 62 46 62 7
Email : rkwichmann@web.de
Web: www.seminare4you.de

Auswertung:

0 bis 6 Ja-Kreuze:
Es liegt wohl kein Burnout-Syndrom vor. Dennoch sollten Sie jeder einzelnen Aussage, die Sie mit „Ja“ beantwortet haben, nachgehen.

7 bis 12 Ja-Kreuze:
Eine gewisse Gefährdung liegt vor. Verbessern Sie Ihr Stress-Management und Ihre Fähigkeiten, Abstand von der Arbeit zu gewinnen und sich zu entspannen.

13 bis 18 Ja-Kreuze:
Ein Burn-out ist bei Ihnen offensichtlich. Sie sollten auf jeden Fall Verschiedenes in Ihrem Leben ändern. Änderungen. Denken Sie auch über professionelle Hilfe nach.

19 bis 25 Ja-Kreuze:
Sie brauchen sehr wahrscheinlich professionelle Unterstützung zur Lösung Ihres Problems.

Albert-Ueberle-Str. 11
69120 Heidelberg
Fon + Fax 06221 - 86 30 89
Mobilfon : 0172 – 62 46 62 7
Email : rkwichmann@web.de
Web: www.seminare4you.de