

BURNOUT SELBSTTEST

Bist du gefährdet?

Im Folgenden findest du 30 Aussagen, die die wichtigsten Warnsignale des Ausbrennens beschreiben und dir Hinweise auf eine mögliche Burnout-Gefährdung geben können.

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

BURNOUT SELBSTTEST

In den folgenden nächsten Seiten findest du 30 Aussagen, jeweils 10 zu jedem der drei Persönlichkeitsbereiche **KÖRPER, PSYCHE und GEIST**, die die wichtigsten Warnsignale des Ausbrennens beschreiben und dir Hinweise auf eine mögliche persönliche Burnout-Gefährdung geben können.

Mach dir zusätzlich gerne Notizen zu deinem Gedanken, nimm diese mit in deinen Alltag und schau dann in Ruhe, was du damit machst oder eben auch nicht machst. Der Selbsttest wird auf der Folgeseite genau erklärt.

Alle **Arbeitsblätter** und **Selbsttests** dienen dazu, einzelne Interventionen zu verstärken, zusätzlich als Hausaufgabe oder können als stärkendes Nachschlagewerk eingesetzt werden.

Du hast ein persönliches Anliegen? Du hast Fragen oder suchst Unterstützung zu diesem Thema?

Schreibe mir gerne eine E-Mail an **kontakt@sarahzelmanovics.at** oder buche dir dein kostenloses 15-Minuten-Erstgespräch. Präsenz oder online. Du entscheidest.

Lieben Gruß aus der Beratungspraxis in Leithaprodersdorf,
Sarah

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

BURNOUT SELBSTTEST

Anhand der **5-Punkte Skala** kannst du dich selbst in deiner momentanen Befindlichkeit einschätzen und herausfinden, ob und in welchem Ausmaß du bereits erschöpft und ausgebrannt bist.

Beantworte jede dieser Fragen möglichst spontan: Beschreibt diese Aussage mein derzeitiges Wohlbefinden, und wenn ja, in welchem Ausmaß trifft das für mich zu?

Oft ist die eigene Gefühlswelt eine unbekannte Größe - die Schwierigkeit, einen Ausdruck und Umgang mit den eigenen Emotionen zu finden, steht bei Burnout-Erkrankten im Vordergrund.

SKALA - PUNKTESYSTEM

1 = trifft gar nicht zu

2 = trifft nur selten zu

3 = trifft manchmal zu

4 = trifft häufig zu

5 = trifft fast immer zu

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

PERSÖNLICHKEITSBEREICHE
KÖRPER

Punkte 1 bis 5

Ich werde schnell müde und kann mich schlecht entspannen.

Selbst kleinere körperliche Anstrengungen fallen mir schwer.

Mich plagen Kopf- und Nackenschmerzen und/ oder Kreuz- und Rückenschmerzen.

Ich fühle mich an Wochenenden ausgelaugt und erschöpft.

Ich leide unter Magen-Darm-Beschwerden.

Ich kann schlecht ein- und durchschlafen.

Ich wache morgens wie zerschlagen auf, das Aufstehen fällt mir zunehmend schwerer.

Ich bin oft erkältet - auch im Urlaub oder an Feiertagen.

Ich habe weniger sexuelles Verlangen wie früher.

Oft habe ich Heißhunger auf Süßes und esse zu schnell.

Ich spüre Schmerzen in der Brust oder Herzklopfen.

Zwischensumme:

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

PERSÖNLICHKEITSBEREICHE
PSYCHE

Punkte 1 bis 5

Ich bin angespannt, unausgeglichen und innerlich unruhig.

Ich bin starken Stimmungsschwankungen unterworfen.

Über Enttäuschungen komme ich schlecht hinweg.

Ich habe keine Lust und Kraft mehr zu Aktivitäten, die mir früher Freude gemacht haben.

Ich will es immer allen recht machen, kann schlecht nein sagen.

Ich bin ängstlich und habe immer weniger Selbstvertrauen.

Ich fühle mich leer und antriebslos.

Ich habe sehr hohe Erwartungen an mich und an andere.

Ich möchte immer häufiger allein sein. Ich ziehe mich mehr von meinen Freunden, meinem Partner und der Familie zurück.

Was ich auch mache, es ändert sich sowieso nichts.

Zwischensumme:

PERSÖNLICHKEITSBEREICHE
GEIST

Punkte 1 bis 5

Ich fühle mich fremdbestimmt und gehetzt wie im Hamsterrad.

Ich habe keine Energie, mich mehr als notwendig zu engagieren.

Ich kann mich nicht mehr gut auf eine Sache konzentrieren, in der letzten Zeit unterlaufen mir of Fehler.

Ich bin nicht mehr fähig, Probleme oder Situationen distanziert zu betrachten, verliere oft den Überblick.

Ich sehe für mich keine Perspektiven mehr, habe Zweifel an der Sinnhaftigkeit meines Tuns.

Meine Kreativität und Fantasie sind verschüttet.

Mir wächst alles über den Kopf, ich habe zu viel in zu kurzer Zeit zu tun.

Ich bin zunehmend geräusch- und lärmempfindlich.

In der letzten Zeit bekomme ich immer weniger Anerkennung, ich fühle mich ungerecht behandelt.

Ich empfinde Widerwillen gegen meine Arbeit / meinen Beruf.

Zwischensumme:

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

AUSWERTUNG

Du kannst minimal 10 und maximal 50 Punkte pro Bereich, insgesamt also 150 Punkte zugeteilt haben. Deine Punktwerte geben dir eine Orientierung darüber, ob du zurzeit „nur gestresst", Burnout-gefährdet oder bereits ausgebrannt bist.

Bis 4O Punkte: Wenn du deine Selbsteinschätzung wirklich ehrlich und ohne Beschönigungen vorgenommen haben, ist bei dir alles in Ordnung. Du nimmst dir nicht zu viel vor, fühlst dich gesund und bist den Anforderungen, die das Leben an dich stellt, durchaus gewachsen.

Die Gefahr, von einem Burnout in deinem Privat- und Berufsleben ernsthaft bedroht zu werden, ist für dich momentan gering. Den unvermeidbaren Alltagsstress scheinst du gut zu verkraften. Mit den Belastungen und Herausforderungen deines Alltags gehst du gelassen und eigenverantwortlich um.

Du hast es geschafft, ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen und dir die notwendigen Freiräume für deine Regeneration und persönliche Weiterentwicklung zu sichern.

Mach weiter so - bleib dennoch wachsam & achtsam!

Quelle: Linneweh, Heufelder, Flasnoecker: Balance statt Burnout

AUSWERTUNG

Bis 9O Punkte: Die Auswertung zeigt, dass du anfällig für das Burnout-Syndrom bist und bereits unter den Belastungen deines Alltagslebens leidest. Du bist auf dem Weg, dich zu verschleißen. Je näher du der 90-Punkte-Grenze gekommen bist, desto größer ist die Gefahr, dass du tatsächlich ausbrennst.

Du stehst bereits unter erheblicher körperlicher und geistig-seelischer Daueranspannung. Versuche, künftig weniger von dir zu verlangen und nicht länger unerreichbaren Zielen hinterher zu hetzen. Nimm den Fuß vom Gaspedal; versuche, einmal einen Tag oder auch nur ein paar Stunden „im Leerlauf'" zu verbringen.

Achte künftig mehr auf deine eigenen Bedürfnisse. Nimm die Warnsignale von Körper, Psyche und Geist ernst. Versuche herauszufinden, welche Situationen für dich heute anstrengender und belastender als früher sind und wie du wann und wo und mit welchen körperlichen oder geistig-emotionalen Symptomen reagierst.

Schraube deine Ansprüche gegenüber dir selbst zurück. Versuche, die frühere Balance zwischen Anstrengung bei der Arbeit und Ausgleich in Freizeit und Privatleben wieder zu finden.

Hab keine Scheu, hierfür auch professionelle Hilfe anzunehmen.

Quelle: Linneweh, Heufelder, Flasnoecker: Balance statt Burnout

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

AUSWERTUNG

Über 9O Punkte: Für dich besteht dringender Handlungsbedarf, wenn du deine körperliche und geistig-seelische Gesundheit nicht dauerhaft schädigen willst.

Du bist in hohem Maße Burnout-gefährdet, eventuell sogar bereits in einem akuten Burnout Zustand, deine körperlichen Symptome sind Alarmsignale, die auf die Notwendigkeit einer Veränderung deiner Lebensweise und deiner derzeitigen Lebensprioritäten hinweisen.

Du darfst sie unbedingt ernst nehmen. Du darfst möglichst bald eine Auszeit einplanen, um Distanz zu deinen zahllosen Belastungen und Anforderungen zu finden. Erst dann wirst du die Kraft finden, die Prioritäten deines Lebens neu zu ordnen - am besten mit professioneller Hilfe.

Erfahrene Psychologische Beraterinnen und Berater und/oder Therapeutinnen und Therapeuten können dir Wege aufzeigen, wie du zu einer ausgewogenen Balance von Anspannung und Entspannung in deinen Beruf und in dein Privatleben zurückfindest.

Geh liebevoll mit dir selbst um und achte darauf, von jetzt an wieder mehr an dich selbst und an dein psychophysisches Wohlbefinden zu denken und nicht nur an die Erwartungen anderer.

Quelle: Linneweh, Heufelder, Flasnoecker: Balance statt Burnout

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

WIE GEHT ES WEITER …

Dein Ergebnis aus dem Burnout-Selbsttest fällt eher hoch aus? Nimm es als Anlass, deine aktuelle Situation ernst zu nehmen – ohne dich dafür zu verurteilen oder unter Druck zu setzen. Der Test ersetzt keine fachliche Einschätzung, kann aber ein erster Impuls sein, um sich mit der eigenen Belastung auseinanderzusetzen.

Wenn du dir Unterstützung bei der Einordnung deiner Situation wünschst oder gemeinsam mögliche nächste Schritte entwickeln möchtest, lade ich dich herzlich zu einem persönlichen Erstgespräch ein.

Wir schauen in deinem Tempo und mit einem ressourcenorientierten Blick darauf, was dich gerade beschäftigt und welche Unterstützung für dich hilfreich sein könnte.

Herzlichst,
Sarah



SARAH ZELMANOVICS
TALKABOUTit. FEELit. INTEGRATEit.



Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at