



	fast nie	selten	häufig	sehr oft
Ich fühle mich ausgelaugt, erschöpft, leer, versuche nur noch, zu „funktionieren“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vermisse meine frühere Kreativität, meinen Elan, den Wunsch, etwas zu bewirken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf Druck von außen oder Kritik reagiere ich gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Bedürfnis, mich zurückzuziehen und in Ruhe gelassen zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Begegnungen mit Menschen stressen mich oder laugen mich aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ertappe mich in Tagträumereien, bin gedankenverloren, unkonzentriert, unproduktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin anfällig für Krankheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, dass zu vieles an mir allein hängen bleibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vermisse Wertschätzung - von meinen Vorgesetzten, Kollegen, Patienten, Schülern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache zynische Bemerkungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Arbeit überfordert mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Privatleben kommt zu kurz (Familie, Freunde, Freizeitaktivitäten).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Leben ist für mich eher Frust statt Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich greife nach Aufputzmitteln um wenigstens halbwegs zu „funktionieren“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir fehlt die sexuelle Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gedanken an meine Arbeit entziehen mir emotional Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versumpfe vor dem Fernseher, trinke Alkohol oder versuche auf eine andere Weise, die Gedanken an die Arbeit abzuschalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe den Wunsch, auszusteigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mir Sorgen, wie ich die nächsten Jahre überstehen soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	nie	selten	häufig	sehr oft
Summe je Spalte (! Summe der vier Spalten muss 20 ergeben)				
Multiplizieren Sie die jeweilige Spalte mit dem Faktor:	↓ x1	↓ x2	↓ x3	↓ x4
Ergebnis je Spalte nach der Multiplikation				
Gesamtsumme der letzten Zeile				



## Auswertung

**20-28 Punkte:** Auf den ersten Blick sieht es so aus, dass Sie am weitesten von einem Burnout entfernt sind. Das mag entweder daran liegen, dass Sie (aus welchen Gründen auch immer!) zu ihrem Beruf eine sehr große Distanz haben. Oder aber daran, dass Sie förmlich in ihren Aufgaben aufgehen, engagiert und hoch motiviert dabei sind. Schwierigkeiten scheint es keine größeren zu geben. Doch Vorsicht! Gerade in solch einer „Schwerelosigkeit“ liegt die Gefahr! Möglicherweise befinden Sie sich in einer Phase der Euphorie. Achten Sie auf den nötigen Ausgleich und auf eine gesunde Abgrenzung. Andernfalls kann diese Situation zum Anfangsstadium eines Burnouts werden.

**29-43 Punkte:** Vieles deutet darauf hin, dass Sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht in der Gefahr stehen, auszubrennen. Sie scheinen mit den Belastungen in Ihrem Leben über weite Strecken gut umgehen können, zumindest bewegen diese sich in einem normalen Rahmen. Achten Sie weiter auf einen guten und gesunden Ausgleich, den nötigen Abstand, und überprüfen Sie von Zeit zu Zeit Ihren „Energietank“. Je früher Sie erste Anzeichen für einen bevorstehenden Burnout bemerken, umso größer die Chance, zu reagieren.

**44-58 Punkte:** Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie bereits ein Frühstadium des Burnouts erreicht haben und dabei sind, auszubrennen. Es ist Zeit, zu handeln! Suchen Sie sich gegebenenfalls professionelle Unterstützung - jemanden, der Ihnen dabei hilft, Zusammenhänge zu erkennen und grundlegende Dinge in Ihrem Berufs- und Privatleben zu ändern. Im gegenwärtigen Stadium haben Sie hierzu noch ein paar Kraftreserven. Diese werden Ihnen nicht mehr zur Verfügung stehen, wenn Sie noch länger warten.

**59-80 Punkte:** Sie sind ausgebrannt. Dieser Test hat lediglich erneut bestätigt, was Sie schon länger wussten. Zwar sind die unten aufgeführten Maßnahmen gegen Burnout auch in Ihrer Situation wirksam. Vermutlich sind Sie jedoch nicht mehr in der Lage, sich selbst zu helfen. Suchen Sie sich möglichst zeitnah eine professionelle Beratung. Je länger Sie warten, umso langwieriger und vor allem auch schwieriger wird der Heilungsprozess. Sie brauchen jemanden, der Ihnen dabei hilft, die Mechanismen zu erkennen, die zu diesem Burnout geführt haben. Eine Symptombekämpfung oder ein Arbeitswechsel hilft alleine nicht.