

Bin ich Burn-Out gefährdet?

Nie 1	Fast Nie 2	Selten 3	Manchmal 4	Oft 5	Meistens 6	immer 7
1	Ich fühle mich müde.					
2	Ich fühle mich niedergeschlagen.					
3	Ich habe einen guten Tag.					
4	Ich bin körperlich erschöpft.					
5	Ich bin Emotional erschöpft.					
6	Ich bin glücklich.					
7	Ich bin erledigt.					
8	Ich bin leer und ausgebrannt.					
9	Ich bin unglücklich.					
10	Ich fühle mich abgearbeitet.					
11	Ich fühle mich gefangen.					
12	ich fühle mich wertlos.					
13	Ich erlebe Überdruß.					
14	Ich habe Kummer.					
15	Ich bin über andere verärgert und enttäuscht.					
16	Ich fühle mich schwach und hilflos.					
17	Ich sehe hoffnungslos in die Zukunft.					
18	Ich fühle mich zurückgewiesen.					
19	Ich bin optimistisch					
20	Ich fühle mich tatkräftig.					
21	Ich habe Angst.					
	SUMME PUNKTE					

Beantworten Sie ohne längeres Überlegen die oben stehenden Fragen. Denken Sie dabei nicht nur an die Tagesform, sondern an Ihre durchschnittliche Erfahrung in den vergangenen Wochen. Tragen Sie in die Spalten jeweils die Punkte ein und ermitteln Sie die Summe der Blauen und gelben Zeilen.

A: Tragen Sie die Summe der Blauen Zeilen in A ein

B: und die Summe der gelben in B

C: Subtrahieren Sie Sie den B-Wert von der Zahl 32

D: Addieren Sie den A-Wert und C-Wert

A: GESAMT	B: GESAMT	C: 32 - B	D: A + C	D : 21 Ihr Burnout-Wert

Auswertung:

Weniger als 3: Sie sind wahrscheinlich derzeit nicht Burn-Out-gefährdet

Zwischen 3 und 3,6: mittlere Gefährdung

Zwischen 3,7 und 4,5: ernsthafte Gefährdung

Über 4,5: Sie sind wahrscheinlich mitten in einer schweren Burnout-Krise

Diese Auswertung ist bei aller Detaillierung lediglich als grobe Selbsteinschätzung zu verstehen.