

Symptome für Burnout - Test

Wie gefährdet sind Sie?

Fühlen Sie sie häufig ausgebrannt und innerlich leer? Die Arbeit macht keinen Spaß mehr und Sie melden sich immer häufiger krank? Selbst die Freizeit scheint nur noch aus lästigen Verpflichtungen zu bestehen? All dies kann auf einen BurnOut hindeuten. Ob Sie gefährdet sind oder möglicherweise sogar schon kurz vor dem BurnOut stehen, erfahren Sie mit diesem praktischen Test. Beachten Sie jedoch, dass der Test keine professionelle Diagnosestellung ersetzen kann. Er kann lediglich als Anregung dienen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Symptome für Burnout im Test

Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst spontan und ohne groß darüber nachzudenken:

- Ich fühle mich oft ausgebrannt und erschöpft.
- Die Arbeit macht mir keine Freude mehr.
- Am Arbeitsplatz weiß mich niemand zu schätzen.
- Ich bin häufiger krank als in der Vergangenheit.
- Ich leide häufiger unter Kopfschmerzen und Magenbeschwerden.
- Ich reagiere schnell gereizt – zu Hause und auf der Arbeit.
- Meine Hobbys habe ich weitgehend aufgegeben.
- Ich treffe Freunde seltener als früher.
- In der Freizeit will ich einfach nur meine Ruhe haben.
- Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.
- Ich schlafe schlecht und fühle mich morgens wie gerädert.
- Ich greife häufiger als früher zu Alkohol.
- Ich weiß nicht, wie ich meine Lage ändern kann – alles scheint aussichtslos.
- Ich funktioniere oft nur noch wie eine Maschine.

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, desto mehr treffen die Symptome für BurnOut im Test auf Sie zu. Haben Sie mindestens die Hälfte der Fragen mit Ja beantwortet, sollten Sie das Gespräch mit einem Profi auf dem Gebiet suchen, um über Ihre aktuelle Situation zu sprechen. Er kann Ihnen helfen, das Steuer herumzureißen und sich selbst aus Ihrer vermeintlich verfahrenen Lage zu befreien, ehe es zu einer ernsthaften Erkrankung kommt.

Symptome für Burnout - Test

Tipp: Eine Sitzung bei mir ist auch kurzfristig zu arrangieren. In meiner Privatpraxis sind Sie gut aufgehoben: Ich bin niemandem gegenüber Auskunftspflichtig, niemand erfährt ohne Ihre persönliche Einwilligung von Ihren Besuchen bei mir.

Einzelne Probleme früh behandeln, um den BurnOut abzuwenden

Selbst wenn Sie derzeit nur wenige Symptome für Burnout im Test erkannt haben, lohnt es sich, achtsam zu bleiben, damit sich die Situation nicht verschlimmert. Haben Sie einzelne Fragen mit Ja beantwortet, sollten Sie möglichst schnell gegensteuern. Fühlen Sie sich beispielsweise am Arbeitsplatz nicht richtig geschätzt und haben morgens oft gar keine Lust zur Arbeit zu gehen? Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten oder vertrauen Sie sich einem Kollegen an. Vielen Mitarbeitern geht es womöglich genau wie Ihnen, denn im modernen stressigen Arbeitsalltag werden Komplimente und Lob nur allzu häufig vergessen.

Schlafen Sie häufiger schlecht, leiden unter Magenschmerzen und ziehen sich in der Freizeit am liebsten vor den Fernseher oder den Computer zurück, statt Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen? Gibt es eventuell ungelöste Konflikte im Familienkreis. Vielleicht hadern Sie damit, dass die Kinder junge selbstständige Erwachsene geworden sind, die Sie nicht mehr so brauchen wie früher? Tun Sie sich schwer mit den Ansichten oder Hobbys des Nachwuchses? Gibt es unterschwellige Probleme in der Ehe, zum Beispiel Sorgen ums Geld oder ein gestörtes Liebesleben? Als vollkommen unvoreingenommener Heilpraktiker (Psychotherapie) kann ich Ihnen auch hier helfen, dem Grund Ihrer negativen Gefühle auf die Spur zu kommen und eine Lösung zu finden.

Wir beginnen in der Regel zunächst mit einem ausführlichen Gespräch und einer Diagnosestellung. Anschließend können weitere Sitzungen vereinbart werden, bei denen wir die negativen Denkmuster aufspüren und mit therapeutischen Maßnahmen gegensteuern.

Die Dauer hängt von der Schwere des BurnOuts ab und ist individuell verschieden.

Rufen Sie mich! Festnetz: 02853 844 9165 oder Mobil: 0163 607 1760