

# KEINE CHANCE FÜR BURNOUT

## Fragebogen




Bitte lesen Sie die Fragen und kreuzen Sie rechts die passende Spalte an:

		ja	manchmal	nein
1	Sind Sie begeisterungsfähig?			
2	Stellen Sie die Bedürfnisse anderer vor Ihre eigenen?			
3	Sagen Sie zu allen Ihnen gestellten Aufgaben: JA?			
4	Arbeiten Sie oft mehr oder länger als andere Kollegen?			
5	Ist Ihr Leitsatz: zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen?			
6	Wollen Sie Ihre Aufgaben möglichst perfekt erledigen?			
7	Haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie die an Sie gestellte Aufgabe nicht komplett erfüllen können?			
8	Fühlen Sie sich auf Ihrem Arbeitsplatz unentbehrlich?			
9	Glauben Sie die Arbeitsmenge in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit nicht schaffen zu können?			
10	Fühlen Sie sich oft müde und ausgelaugt, wenn Sie nach Hause kommen?			
11	Wünschen Sie sich oft mehr Unterstützung von anderen?			
12	Meinen Sie Ihre Arbeit wird nicht richtig anerkannt und Sie werden nur kritisiert statt gelobt?			
13	Haben Sie das Gefühl, alles lastet auf Ihren Schultern, Sie müssen sich um alles kümmern?			
14	Glauben Sie zu wenig Entscheidungsfreiheit in Ihrer Arbeit zu haben und zu viel an Kontrolle?			
15	Ist Ihre Arbeitsstelle unorganisiert und chaotisch und Sie können es nicht kontrollieren?			

		ja	manchmal	nein
16	Vergessen Sie zeitweise, was Sie gerade machen wollten?			
17	Passieren Ihnen manchmal Fehler oder Fehlleistungen, die Sie sich nicht wirklich erklären können?			
18	Fehlen Ihnen Fairness und Respekt in Ihrem Arbeitsumfeld und gibt es große Ungleichgewichte?			
19	Empfinden Sie einen Wertekonflikt zwischen Ihren ethischen Grundsätzen und denen der Firma?			
20	Haben Sie das Gefühl energielos zu sein?			
21	Leiden Sie unter Schlafmangel und Müdigkeit?			
22	Haben Sie Einschlaf- oder Durchschlafstörungen?			
23	Kreisen Ihre Gedanken immer wieder um Ihre Probleme und Sie können nicht abschalten?			
24	Sind Ihnen oft einfache Aufgaben oder Erledigungen schon zu viel?			
25	Fühlen Sie sich gereizt und angespannt und gehen bei Kleinigkeiten in die Luft?			
26	Ist Sarkasmus und Zynismus die einzige Art, wie Sie auf Ihre Umwelt und Mitmenschen reagieren können?			
27	Wollen Sie am liebsten alleine sein und mit niemanden mehr reden?			
28	Meiden Sie private Treffen und haben keine Lust mehr mit Freunden fortzugehen?			
29	Sagen Sie Einladungen ab, weil Sie sich lustlos und ausgepowert fühlen?			
30	Haben Sie Probleme in Ihrer Beziehung mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin? (Streit, Unverständnis)			
31	Fürchten Sie sich schon am Abend vor dem nächsten Morgen?			
32	Kostet es Sie immer mehr Energie in die Arbeit zu gehen und der Widerstand wird größer?			
33	Fühlen Sie sich Ihrer Situation ausgeliefert und machtlos Ihrem Leben gegenüber?			
34	Versinken Sie öfters in Selbstmitleid und fühlen sich einsam und im Stich gelassen?			

		ja	manchmal	nein
35	Haben Sie das Empfinden nur mehr automatisch zu funktionieren und stehen manchmal neben sich?			
36	Haben Sie öfters Herzrasen oder Rhythmusstörungen, und eine Enge in der Brust?			
37	Leiden Sie unter Magen- oder Darmbeschwerden? (Durchfall, Magenschmerzen, Verstopfung, Sodbrennen)			
38	Leiden Sie unter Angstzuständen und Panikattacken?			
39	Haben Sie das Bedürfnis nach Dauerschlaf, um endlich wieder mehr Energie zu haben?			
40	Fühlen Sie sich oft erschöpft und komplett lustlos?			
41	Haben Sie schon das Gefühl gehabt alles hinschmeissen zu wollen?			

Sehen Sie selbst in welchen Bereich Sie die meisten Punkte mit ja beantworten können:

-  Wenn Sie sie nur im grünen Bereich viele Fragen mit Ja beantworten, geht es Ihnen noch gut.
-  Im gelben Bereich sollten Sie schon vorbeugend zu einer Beratung kommen, um nicht in ein Burn-Out zu gleiten.
-  Wenn Sie vieles schon im roten Bereich mit ja beantworten müssen, sind Sie schon mitten im Burn Out und sollten sich unbedingt Hilfe holen!

### Jenny Blaha

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Mobil: 0650 5715000

Praxis: Gutenbrunnerstrasse 17/5, 2500 Baden

[www.luststattfrust.at](http://www.luststattfrust.at)