

Sind Sie Burn-out gefährdet? – Testen Sie sich selbst.

Im Folgenden finden Sie 30 Aussagen – jeweils 10 zu jedem der drei Persönlichkeitsbereiche Körper, Psyche und Geist, die die wichtigsten Warnsignale des Ausbrennens beschreiben und Ihnen Hinweise auf eine mögliche persönliche Burn-out-Gefährdung geben können.

Anhand der 5-Punkte-Skala können Sie sich selbst in Ihrer momentanen Befindlichkeit einschätzen und herausfinden, ob und in welchem Ausmass Sie bereits erschöpft und ausgebrannt sind. Sie haben dann Ihr persönliches Burn-out-Risiko unmittelbar vor Augen und sehen selbst, ob Ihr persönliches Gefährdungspotenzial bereits so hoch ist, dass Sie – entweder für sich selbst oder besser gleich mit professioneller Hilfe – etwas dagegen unternehmen sollten. Beantworten Sie jede Frage möglichst spontan: Beschreibt diese Aussage mein derzeitiges Befinden, und wenn ja, in welchem Ausmass trifft sie für mich zu?

- Skala:** 1 = trifft gar nicht zu
 2 = trifft nur selten zu
 3 = trifft manchmal zu
 4 = trifft häufig zu
 5 = trifft fast immer zu

	Körper	Punktzahl
1	Ich werde schnell müde und kann mich schlecht entspannen.	
2	Selbst kleinere körperliche Anstrengungen fallen mir schwer.	
3	Mich plagen Kopf- und Nackenschmerzen bzw. Kreuz- und Rückenschmerzen.	
4	Ich fühle mich an Wochenenden ausgelaugt und erschöpft.	
5	Ich leide unter Magen-Darm-Beschwerden.	
6	Ich kann schlecht ein- und durchschlafen. Ich wache morgens wie zerschlagen auf, das Aufstehen fällt mir zunehmend schwerer.	
7	Ich bin oft erkältet – auch im Urlaub oder an Feiertagen.	
8	Ich habe weniger sexuelles Verlangen als früher.	
9	Oft habe ich Heisshunger auf Süsses und esse zu schnell.	
10	Ich spüre Schmerzen in der Brust oder Herzklopfen.	
	Zwischensumme Körper:	

	Psyche	Punktzahl
11	Ich bin angespannt, unausgeglichen und innerlich unruhig.	
12	Ich bin starken Stimmungsschwankungen unterworfen.	
13	Über Enttäuschungen komme ich schlecht hinweg.	
14	Ich habe keine Lust und Kraft mehr zu Aktivitäten, die mir früher Freude gemacht haben.	
15	Ich möchte immer häufiger allein sein. Ich ziehe mich mehr und mehr von meinen Freunden, meiner Partnerin / meinem Partner und der Familie zurück.	
16	Ich will es immer allen recht machen, kann schlecht Nein sagen.	

17	Ich bin ängstlich und habe immer weniger Selbstvertrauen.	
18	Ich fühle mich leer und antriebslos.	
19	Ich habe sehr hohe Erwartungen an mich und an andere.	
20	Was ich auch mache, es ändert sich sowieso nichts.	
	Zwischensumme Psyche:	

	Geist	Punktzahl
21	Ich fühle mich fremdbestimmt und gehetzt wie ein Hamster im Rad.	
22	Ich habe keine Energie, mich mehr als notwendig zu engagieren.	
23	Ich kann mich nicht mehr gut auf eine Sache konzentrieren, in der letzten Zeit unterlaufen mir oft Fehler.	
24	Ich bin nicht mehr fähig, Probleme oder Situationen distanziert zu betrachten, verliere oft den Überblick	
25	Ich sehe für mich keine Perspektiven mehr, habe Zweifel an der Sinnhaftigkeit meines Tuns.	
26	Meine Kreativität und Phantasie sind verschüttet.	
27	Mir wächst alles über den Kopf, ich habe zu viel in zu kurzer Zeit zu tun.	
28	Ich bin zunehmend geräusch- und lärmempfindlich.	
29	In der letzten Zeit bekomme ich immer weniger Anerkennung, ich fühle mich ungerecht behandelt.	
30	Ich empfinde einen Widerwillen gegen meine Arbeit / meinen Beruf.	
	Zwischensumme Geist:	
	Gesamtsumme:	

Auswertung:

Sie können sich minimal 0 und maximal 50 Punkte pro Bereich, insgesamt also 150 Punkte zugeteilt haben.

Ihre Punktwerte geben Ihnen eine Orientierung darüber, ob Sie zurzeit "nur gestresst", Burn-out gefährdet oder bereits akut ausgebrannt sind.

Bis 40 Punkte:

Wenn Sie Ihre Selbsteinschätzungen wirklich ehrlich und ohne Beschönigungen vorgenommen haben, ist bei Ihnen alles in Ordnung. Sie nehmen sich nicht zu viel vor, fühlen sich gesund und sind den Anforderungen, die das Leben an Sie stellt, durchaus gewachsen. Die Gefahr, von einem Burn-out in Ihrem Privat- und Berufsleben ernsthaft bedroht zu werden, ist für Sie momentan relativ gering. Den unvermeidbaren Alltagsstress scheinen Sie gut zu verkraften. Mit den Belastungen und Herausforderungen Ihres Alltags gehen Sie gelassen und eigenverantwortlich um. Sie haben es geschafft, ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen und sich die notwendigen Freiräume für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu sichern.

Machen Sie weiter so – aber bleiben Sie wachsam!

Bis 90 Punkte:

Die Auswertung zeigt, dass Sie anfällig für das Burn-out-Syndrom sind und bereits unter den Belastungen Ihres Alltagslebens leiden. Sie sind auf dem Weg, sich zu verschleissen. Je näher Sie der 90-Punkte-Grenze gekommen sind, desto grösser ist die Gefahr, dass Sie tatsächlich ausbrennen. Sie stehen bereits unter erheblicher körperlicher und geistig-seelischer Daueranspannung.

Versuchen Sie, künftig weniger von sich zu verlangen und nicht länger unerreichbaren Zielen hinterherzuhetzen. Nehmen Sie den Fuss vom Gaspedal; versuchen Sie, einmal einen Tag oder auch nur ein paar Stunden "im Leerlauf" zu verbringen. Achten Sie künftig mehr auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Nehmen Sie die Warnsignale von Körper, Psyche und Geist ernst. Versuchen Sie herauszufinden, welche Situationen für Sie heute anstrengender und belastender als früher sind und wie Sie wann und wo und mit welchen körperlichen oder geistig-emotionalen Symptomen reagieren. Schrauben Sie Ihre Ansprüche gegenüber sich selbst zurück. Versuchen Sie, die frühere Balance zwischen Anstrengung bei der Arbeit und Ausgleich in Freizeit und Privatleben wieder zu finden. Haben Sie keine Scheu, hierfür auch professionelle Hilfe anzunehmen.

Über 90 Punkte:

Für Sie besteht dringender Handlungsbedarf, wenn Sie Ihre körperliche und geistig-seelische Gesundheit nicht dauerhaft schädigen wollen. Sie sind in hohem Mass Burn-out gefährdet, eventuell sogar bereits in einem akuten Burn-out-Zustand. Ihre körperlichen Symptome sind Alarmsignale, die auf die Notwendigkeit einer Veränderung Ihrer Lebensweise und Ihrer derzeitigen Lebensprioritäten hinweisen. Sie sollten sie unbedingt ernst nehmen. Sie sollten möglichst bald eine Auszeit einplanen, um Distanz zu Ihren zahllosen Belastungen und Anforderungen zu finden. Erst dann werden Sie die Kraft finden, die Prioritäten Ihres Lebens neu zu ordnen – am besten mit professioneller Hilfe. Ein erfahrener Therapeut kann Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie die Prioritäten Ihres Lebens so ordnen können, dass Sie zu einer ausgewogenen Balance von Anspannung und Entspannung in Ihrem Privatleben zurückfinden. Machen Sie sich keine Vorwürfe. Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um und achten Sie darauf, von jetzt an wieder mehr an sich selbst und an Ihr psychologisches Wohlbefinden zu denken und nicht nur an die Erwartungen anderer. Erlauben Sie es sich, einmal wieder Dinge zu tun, die Ihnen Spass machen, Lebensfreude und Lebenskraft geben. Suchen Sie nach Verbündeten, mit denen Sie diesen Weg gemeinsam ausgestalten können. Wichtig ist jetzt vor allem, die Ursachen hinter den Symptomen zu erkennen, um eine nachhaltige Balance zu erreichen. Hier liegt auch die kreative Chance für eine Veränderung.

Körperliche Symptome sagen viel über unsere derzeitige Lebenssituation aus. Sie sind Warnsignale und Alarmrufe der Psyche. Unser Körper sendet und zunächst leise und dezente, später immer deutlichere Signale. Allerdings überhören wir sie gern. Erst eine objektive Anamnese und medizinische Diagnostik geben uns Gewissheit über mögliche Risiken.

(Mit freundlicher Genehmigung des Verlags entnommen aus: Linneweh K., Heufelder A., Flasnoecker M.: Balance statt Burn-out, Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen, W. Zuckschwerdt Verlag, München, 2010)