

## Burnout-Selbsttest

Nie      Etwas      Oft      Immer

Ich fühle mich niedergeschlagen

Ich habe weniger Freude und Interesse an meinen Tätigkeiten

Ich fühle mich resignierter oder gleichgültiger

Ich kann nicht mehr so genießen wie früher

Ich finde selten Entspannung und Ruhe

Ich bin oft müde und kraftlos

Auch nach Feierabend beschäftigen mich Arbeitsprobleme

Ich schlafe nicht mehr so gut

Mir wird alles zu viel

Ich kann mich nicht mehr so gut konzentrieren

Ich ermüde rascher als früher

Ich erhalte kaum Wertschätzung für meine Arbeit

Ich leide häufiger unter körperlichen Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, Infekten, Tinnitus, )

Ich reagiere öfter gereizt

Ich habe zu- oder abgenommen (mehr als 5kg)

Ich ziehe mich häufiger zurück

Ich nutze Alkohol oder andere Beruhigungsmittel zur Entspannung

Ich habe das Gefühl nur noch routinemäßig „zu funktionieren“

Ich nehme mir kaum Zeit für mich selbst