

## **Burnout-Fragebogen**

Möchten Sie testen, ob Sie Burnout-gefährdet sind?

- Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird?
- Fühlen Sie sich gehetzt, getrieben, unter Druck?
- Kennen Sie das Gefühl, leer, ausgebrannt zu sein?
- Haben Sie für Pausen keine Zeit?
- Ist Ihnen die Freude an Ihrer Arbeit verloren gegangen?
- Fühlen Sie sich für Freizeitaktivitäten zu erschöpft?
- Sind Sie ständig niedergeschlagen?
- Vernachlässigen Sie Freunde und Familie?
- Leiden Sie an Schlafstörungen?
- Sie können auch am Wochenende und im Urlaub kaum abschalten?
- Sie fühlen sich trotz Regenerationszeiten nicht erholt und leistungsfähig?
- Stellen Sie immer häufiger körperliche Symptome bei sich fest?
- Sind Sie unruhig, nervös, schnell gereizt?
- Spüren Sie diffuse Ängste?
- Haben Sie das Gefühl, nicht mehr selbst über Ihr Leben zu bestimmen?
- Kommt Ihnen Ihre Arbeit, Ihr Leben sinnlos vor?
- Fehlt es Ihnen an kreativen Ideen und neuen Zielen?
- Bei vermehrtem Zeitaufwand erledigen Sie immer weniger?
- Nehmen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel?
- Greifen Sie öfter als früher zu Alkohol oder anderen Drogen?

Falls Sie bei mehr als 5 von den 20 Punkten mit „Ja“ geantwortet haben, befinden Sie sich bereits auf der Spirale zum Burnout.

Wir bieten ein breites Programm zur Bewusstseinsweiterung und Persönlichkeitsentwicklung an. Besuchen Sie unsere Webseiten.

[www.etnamarx.com](http://www.etnamarx.com)

[www.ursulawerling.de](http://www.ursulawerling.de)