

Burnout-Test

Dieser Test dient nur zu Ihrer vorläufigen Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Diagnose. Bitte kreuzen Sie die zutreffende Aussage an.

	0	1	2	3	4	5	6
	<i>nie</i>	<i>fast nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>meistens</i>	<i>immer</i>
Wie häufig fühlen Sie sich müde?							
Wie häufig fühlen Sie sich niedergeschlagen?							
Wie oft haben Sie schlechte Tage?							
Fühlen Sie sich körperlich erschöpft?							
Fühlen Sie sich emotional erschöpft?							
Sind Sie unglücklich?							
Fühlen Sie sich erledigt?							
Fühlen Sie sich ausgebrannt?							
Fühlen Sie sich abgearbeitet?							
Wie gefangen fühlen Sie sich?							
Fühlen Sie sich wertlos?							
Fühlen Sie sich überdrüssig?							
Sind Sie bekümmert?							
Wie oft sind Sie über andere verärgert oder enttäuscht?							
Fühlen Sie sich schwach und hilflos?							
Fühlen Sie sich hoffnungslos?							
Fühlen Sie sich zurückgewiesen?							
Sind Sie pessimistisch?							
Sind Sie antriebslos?							
Haben Sie Angst?							

Summe (1 bis 20):

Durchschnitt (Summe : 20):

Auswertung

Punktzahl 0 bis 1:	Keine Burnout-Gefahr
Punktzahl 1,1 bis 3	Achten Sie mehr auf sich!
Punktzahl 3,1 bis 4,5	Burnout-Gefahr! Holen Sie sich professionelle Hilfe.
Punktzahl 4,6 bis 6,0	Bestehendes Burnout

ACHTUNG!

Das Ergebnis hängt sehr von Ihrer aktuellen Stimmungslage ab.
Es ist daher empfehlenswert, den Test zu verschiedenen Zeitpunkten zu wiederholen.