Ein Selbsttest – Fragebogen zum Burnout-Zustand (nach Possnigg)

**am \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** (Datum)

Bitte bewerten Sie die Aussagen nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl – ***seien Sie ehrlich mit sich selbst***. Das Ergebnis bleibt bei Ihnen!

Tragen Sie die Punkteanzahl in der Spalte rechts ein und addieren Sie die Ergebnisse.

|  |  |
| --- | --- |
| *Häufigkeit* | ***Wert*** |
| fast nie | **1** |
| selten | **2** |
| manchmal | **3** |
| häufig | **4** |
| immer | **5** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Aussagen* | ***Wert eintragen:***  |
| Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben. |  |
| Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten. |  |
| Auf meinen Schultern lastet zu viel. |  |
| Ich leide an chronischer Müdigkeit. |  |
| Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren. |  |
| Ich handle manchmal wie eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd. |  |
| Früher habe ich mich um meine Kollegen und Kunden/Klienten/Patienten etc. gekümmert – heute interessieren sie mich nicht. |  |
| Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden/Klienten/Patienten etc. und Kollegen. |  |
| Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.  |  |
| Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern. |  |
| Ich bekomme zu wenig Anerkennung für das, was ich leiste. |  |
| Auf meine Kollegen kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein. |  |
| Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt. |  |
| Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten bzw. Schmerzen. |  |
| Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.  |  |
| Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit. |  |
| Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos. |  |
| Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen. |  |
| Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.  |  |
| Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit. |  |
| Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen. |  |
| *Summe* | **∑** |

Auswertung:

**EIN SELBSTTEST – FRAGEBOGEN ZUM BURNOUT-ZUSTAND (nach Possnigg)**

* Bis 30 Punkte und / oder max. zwei Fragen mit 5 beantwortet

⇒ geringes Burnout-Risiko

* 31 – 60 Punkte und / oder drei bis fünf Fragen mit 5 beantwortet

⇒ beginnendes Burnout-Syndrom:

* Es ist ratsam, Maßnahmen zur Burnout-Prävention setzen
* Über 60 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit 5 beantwortet

⇒ akutes Burnout(-Risiko)

* es ist dringend etwas für den Erhalt der eigenen Gesundheit zu tun!

Mein **Ergebnis** am \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Datum)

* Punkte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Anzahl 5er Fragen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Meine ersten Gedanken / Gefühle zu dem Ergebnis**: