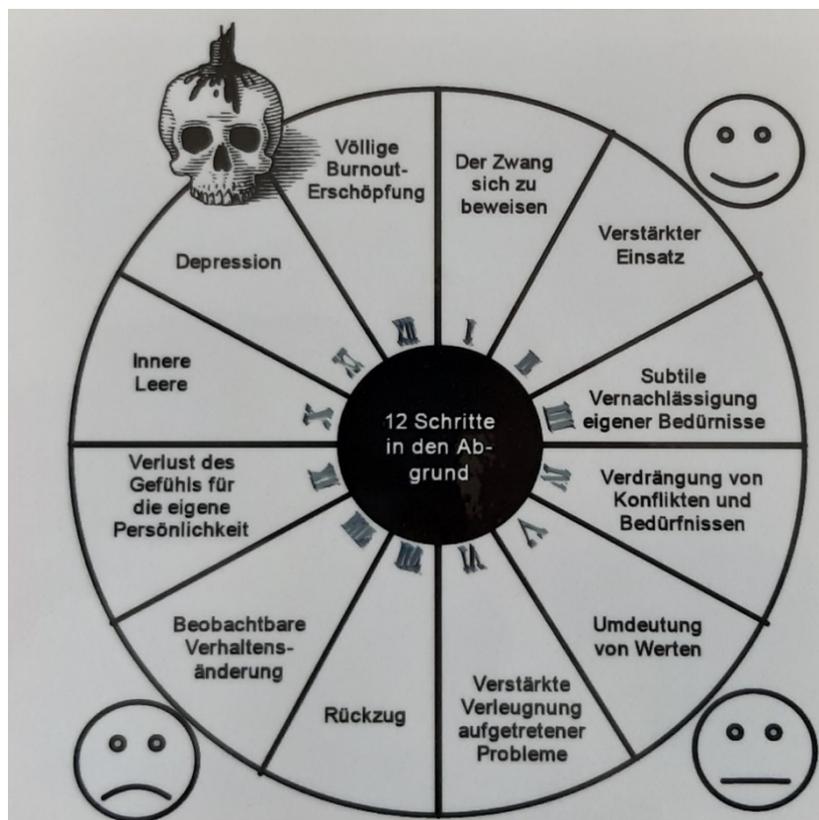


Ihr persönlicher Burn-out-Test

Wenn Sie dazu bereit sind, Verharmlosungen oder Übertreibungen beiseite zu lassen und eine realistische Bilanz vorzunehmen, dann nehmen Sie sich einige Augenblicke Zeit, die nachfolgenden Fragen zu beantworten.

Dieser Burn-out-Test wird Ihnen einen gewissen Aufschluss darüber geben, ob und wie nah Sie zurzeit einem Burn-out sind. Die Entwicklung verläuft schleichend in aufeinander folgenden Schritten. Wahrscheinlich finden Sie die Schritte im Einzelnen unbedenklich. Das gehört zur Natur des Burn-out. Der Prozess kann sich über lange Zeit ziehen. Im Nachhinein wird er häufig als ‚plötzlich eintretend‘ erlebt.

Sie können den Fragenkatalog auch in Zukunft immer wieder benutzen, um an Ihrem persönlichen Burn-out-Barometer abzulesen, wie Ihre aktuelle Befindlichkeit ist.



Der Burn-out Zyklus nach Herbert Freudenberger

Stadium 1:

Der Zwang sich zu beweisen

Aus dem individuellen Leistungsstreben, dem Tatendrang, Interesse und dem Leistungswunsch mit erhöhten Erwartungen an sich selbst wird Leistungszwang.

Die Bereitschaft, die eigenen Möglichkeiten, Grenzen und auch Rückschläge anzuerkennen sinkt.

Stadium 2:

Verstärkter Einsatz

Delegieren wird als umständlich und zeitraubend erlebt und bedroht die eigene Unentbehrlichkeit. Man hat das Gefühl, alles selbst machen zu müssen, um sich zu beweisen oder damit die Dinge funktionieren.

Stadium 3:

Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Jedes Bedürfnis wird als nichtig abgetan und als heroische Leistung, dass man das nicht braucht, hingestellt. (Z. B. Kinobesuche, Treffen mit Freunden ...) Man wird bedürfnislos. Vorsicht: die Bedürfnislosen sind Egoisten. Egoisten werden im Verzicht geboren. Nicht im Genießen.

Stadium 4:

Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Fast fassungslos nimmt man zur Kenntnis, dass man auf einmal unpünktlich ist oder Termine verwechselt hat. Da nicht sein kann, was nicht sein darf, nimmt man Konflikte nicht mehr wahr.

Stadium 5:

Umdeutung von Werten

Es trübt sich die Wahrnehmung im Sinne der Abstumpfung. Alles wird gleichwertig und infolge gleichgültig. Wesentliches, wie Freunde und das Feiern von Festen wird reduziert oder völlig abgewertet.

Stadium 6:

Verstärkte Verleugnung der auftretenden Probleme

Die Verdrängung eigener und fremder Bedürfnisse wird zur Gewohnheit. Man reagiert zynisch und in abwertender Aggressivität auf ganz normale Fragen.

Mitmenschen werden als dumm, fordernd, uneinsichtig und undiszipliniert wahrgenommen, Kontakte als unerträglich und als Zumutung.

Stadium 7:

Rückzug

Das Zurückziehen ist nur für kurze Zeit ein Raumgewinn, dann wird es schnell enger. Die Kraft von sich aus soziale Kontakte herzustellen ist auf ein Minimum gesunken. Orientierungslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Entfremdung herrschen vor. Der Wunsch nach Ersatzbefriedigung und der Griff zum Suchtmittel steigt: Alkohol, Medikamente, Essen, Drogen und schneller Sex.

Stadium 8:

Offensichtliche Verhaltensänderungen

Die Verhaltensänderung wird deutlich: der Vernachlässigung der Körperpflege folgt die Selbstentwertung. Die Anrufe von außen werden seltener, da Freunde und Bekannte schon zu oft abgeblitzt sind. Die Schuldzuweisungen an die Umwelt steigen.

Stadium 9:

Depersonalisation – Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Wertfühlen ist nicht mehr möglich. Man empfindet weder sich noch andere oder anderes als Wert.

Stadium 10:

Innere Leere

Das existentielle Vakuum, das Sinnlosigkeitsgefühl breitet sich aus und geht mit einem Leeregefühl einher.

Stadium 11:

Depression

Es ist nichts mehr ‚los‘ – alles ist freudlos, lustlos, antriebslos- Losigkeitskrankheit.

Stadium 12:

Völlige Burn-out Erschöpfung

	Ja	Nein	
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin nach wie vor von meiner Arbeit begeistert.
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alles was ich mache, ist eigentlich sowieso sinnlos.
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seit geraumer Zeit fühle ich in mir eine ungeheure Leere.
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin trotz allem immer noch ein richtiger Optimist.
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich leide immer öfter unter Kopfschmerzen, Schlafstörungen und einer inneren Unruhe
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Genau betrachtet habe ich mir meist zu hohe Ziele gesteckt
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Irgendwie empfinde ich Nähe inzwischen häufig als Stress
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Für meine Aufgaben habe ich glücklicherweise genügend Tatkraft
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meine beruflichen Ziele decken sich eigentlich nie so ganz mit meinen eigenen
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Genau genommen ist mein Beruf auch nur ein Job
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich finde traurig, dass so wenig zurück kommt für das, was ich leiste
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meinen Alkoholkonsum oder Medikamentenverbrauch halte ich, ehrlich gesagt, für nicht ganz normal
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Umstände haben mich voll im Griff
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe oft Angst
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe oft einen richtig guten Tag
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Im Grunde genommen fühle ich mich völlig wertlos und überflüssig und mag mich selbst nicht
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin körperlich erschöpft, häufig erkältet und krank
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kann mich für nichts mehr richtig begeistern, bin gefühlsmäßig erschöpft
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Immer häufiger möchte ich anderen gar nicht mehr zuhören
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entscheidungen fallen mir immer schwerer
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	In der Freizeit kann ich mich auch kaum noch entspannen
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich erlebe viel zu selten erfüllende Sexualität und Zärtlichkeiten
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wenn ich morgens aufstehe, freue ich mich auf den Tag
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meine Arbeit schlägt mir so richtig auf den Magen

Test – Auswertung

Bitte zählen Sie Ihre Nein-Antworten auf die Fragen 1, 4, 8, 10, 15 und 23 zusammen und addieren Sie diese Zahl zu Ihren Ja-Antworten auf die restlichen Fragen.

0 bis 8 Punkte

Sie sind eins mit Ihrer Umwelt. Schließlich gestalten Sie Ihre Lebensumstände selbst und sind nicht etwa Opfer. Nur weiter so! Sie können sich für etwas begeistern und sind leistungsfähig – nicht nur im Beruf. Sie wissen außerdem, dass Sie um Ihrer selbst willen gemocht werden.

9 bis 17

Sie sind auf dem besten Weg ein Burn-out zu entwickeln. Ihre Chancen stehen jedoch gut, dieser Gefahr noch rechtzeitig zu entkommen. Stellen sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen nicht immer hintan. Niemand wird es Ihnen jemals danken. Denken Sie daran: Kein Mensch ist unentbehrlich. Der zweite Merksatz: Anerkennung kommt niemals, wenn wir sie dringend brauchen. Und lachen Sie bitte etwas häufiger!

18 bis 24

Sie sind gefährdet auszubrennen. Beginnen Sie gleich damit, Ihren Lebensstil zu ändern, damit Sie nicht ernsthaft körperlich und seelisch krank werden. Erlernen Sie Entspannungsübungen, damit Sie Ihre leeren Krafttanks wieder auffüllen. Wichtig: Nehmen Sie nicht alles gleich persönlich.