

## Burnout-Test<sup>1</sup>

Beantworten Sie ohne längeres Überlegen die unten stehenden Fragen. Denken Sie dabei nicht nur an die Tagesform, sondern an ihre durchschnittliche Erfahrung in den vergangenen Wochen. Tragen Sie in die rechte Spalte jeweils einen der folgenden Werte ein:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
nie	fast nie	selten	manchmal	oft	meistens	immer

1	Ich fühle mich müde	
2	Ich fühle mich niedergeschlagen	
3	Ich habe einen guten Tag	
4	Ich bin körperlich erschöpft	
5	Ich bin emotional erschöpft	
6	Ich bin glücklich	
7	Ich bin erledigt	
8	Ich bin leer und ausgebrannt	
9	Ich bin unglücklich	
10	Ich fühle mich abgearbeitet	
11	Ich fühle mich gefangen	
12	Ich fühle mich wertlos	
13	Ich erlebe Überdross	
14	Ich habe Kummer	
15	Ich bin über andere verärgert oder enttäuscht	
16	Ich fühle mich schwach und hilflos	
17	Ich sehe hoffnungslos in die Zukunft	
18	Ich fühle mich zurückgewiesen	
19	Ich bin optimistisch	
20	Ich fühle mich tatkräftig	
21	Ich habe Angst	

<b>A</b>	Zählen Sie die Werte für die Fragen 1, 2, 4, 5, 7 bis 18 und 21 zusammen	
<b>B</b>	Zählen Sie die Werte für die Fragen 3, 6, 19 und 20 zusammen	
<b>C</b>	Subtrahieren Sie den B-Wert von der Zahl 32	
<b>D</b>	Addieren Sie den A-Wert und den C-Wert	
Dividieren Sie den D-Wert durch 21 = Ihr Burnout-Wert		

### Auswertung

- ▶ Weniger als 3: Sie sind wahrscheinlich derzeit nicht Burnout-gefährdet.
- ▶ Zwischen 3 und 3,6: Mittlere Gefährdung.
- ▶ Zwischen 3,7 und 4,5: Ernsthafte Gefährdung.
- ▶ Über 4,5: Sie sind wahrscheinlich mitten in einer schweren Burnout-Krise.

<sup>1</sup> Quelle: Willberg, Hans-Arved, Hüttel, Michael, *Ausgebrannt: Burnout erkennen und überwinden* (Hänsler: Stuttgart, 2008).