



ARBEITSHILFEN

Test: Bin ich selbst burnout-gefährdet?

Ein Burnout kommt nicht über Nacht. Er steht erst am Ende einer langen Entwicklung. Sind Sie nur ein bisschen überarbeitet und urlaubsreif oder auf dem besten Wege, ernsthaft krank zu werden? Für leistungsorientierte Personen ist es typisch, dass sie ihren Job gut ausfüllen können, auch wenn Psyche und Körper schon Alarm schlagen. Je mehr der folgenden Fragen Sie mit ja beantworten, desto mehr wächst Ihnen der Stress über den Kopf und desto gefährdeter sind Sie. Versuchen Sie, Ihre Dauerbelastung zu reduzieren oder wenden Sie sich an einen Arzt, bevor Sie ernsthaft erkranken.

- Haben Sie Einschlafprobleme oder liegen Sie nachts wach und können nicht mehr abschalten?
- Haben Sie tagsüber Probleme, sich zu motivieren?
- Fühlen Sie sich ständig erschöpft, nervös und angespannt?
- Kreisen Ihre Gedanken nur noch um den Job?
- Vermeiden Sie den persönlichen Kontakt mit Ihren Mitarbeitern, weil Ihnen dies zu viel Zeit raubt?
- Reagieren Sie gereizt, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie sich das vorstellen?
- Haben Sie das Gefühl, Sie bringen keine Leistung mehr?
- Fühlen Sie sich manchmal wie im „Hamster-rad“, Sie rennen und kommen nie an?
- Lassen Sie sich schnell ablenken durch eingehende E-Mails oder andere Störungen?
- Gönnen Sie sich schon länger keine Auszeit?
- Verdrängen Sie schon über eine längere Zeitspanne ihre eigenen Bedürfnisse?
- Vernachlässigen Sie Freunde, Partner, Familie und Hobbys, damit Sie Ihr Pensum im Beruf bewältigen?