



## Burnout- Fragebogen

Dieser Fragebogen soll Ihnen Anhaltspunkte zur Einschätzung Ihrer eigenen Situation liefern, er ist nach klinischen und nicht nach wissenschaftlichen Kriterien erstellt. Eine medizinische oder psychologische Diagnostik kann dadurch nicht ersetzt werden.

	Ja	Nein
1. Ich fühle mich häufig erschöpft	( )	( )
2. Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten	( )	( )
3. Ich bin oft unruhig, reizbar und unausgeglichen	( )	( )
4. Es ist mir wichtig, beliebt zu sein	( )	( )
5. Mein Schlaf ist oft wenig erholsam	( )	( )
6. Ich bin ein „Harmoniemensch“	( )	( )
7. Zeitnot und Termindruck erlebe ich häufig	( )	( )
8. Ich habe häufig Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen	( )	( )
9. Zu entspannen, fällt mir schwer	( )	( )
10. Termine mit Freunden sage ich häufiger ab	( )	( )
11. Ich bin oft lustlos und kann mich schwer aufraffen	( )	( )
12. Ich kann schwer ein- oder durchschlafen	( )	( )
13. Ich bin schlechter organisiert und verzettele mich leicht	( )	( )
14. Ich bin sehr bemüht, es allen recht zu machen	( )	( )
15. Ich verspüre eine zunehmende Gleichgültigkeit	( )	( )
16. Ich habe wenig Zeit für Freunde, Hobbies und Privatleben	( )	( )
17. Ich grübele oft und mache mir über vieles Gedanken	( )	( )
18. Ich fühle mich zunehmend angespannt und unter Druck	( )	( )
19. Ich habe das Gefühl weniger leistungsfähig zu sein	( )	( )
20. Manchmal ist mir alles zuviel	( )	( )

**Auswertung:**

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie von einem Burnout betroffen sind oder ein hohes Risiko haben, an einem Burnout zu erkranken.

Haben Sie bei der Auswertung 7 oder mehr Fragen mit Ja beantwortet, empfehlen wir eine Vorstellung in unserer Ambulanz oder einer anderen fachlich geeigneten Institution.