

Burnout-Test:

Wie gefährdet bin ich?

Anleitung:

Beantworte die folgenden 20 Fragen ehrlich, basierend auf deinen Erfahrungen der letzten Wochen.
Wähle die Antwort, die am besten auf dich zutrifft.

Antwortskala:

1 = Stimme überhaupt nicht zu | 2 = Stimme teilweise zu | 3 = Stimme überwiegend zu | 4 = Stimme voll zu

Bereich 1: Emotionale Erschöpfung

- _____ 1. Ich fühle mich häufig emotional ausgelaugt.
- _____ 2. Es fällt mir schwer, nach einem anstrengenden Tag abzuschalten.
- _____ 3. Ich habe das Gefühl, dass meine Energie erschöpft ist.
- _____ 4. Kleine Herausforderungen wirken auf mich überwältigend.

Gesamt:**Bereich 2: Mentale Belastung**

- _____ 5. Ich habe Schwierigkeiten, mich auf Aufgaben zu konzentrieren.
- _____ 6. Ich vergesse häufig Dinge, die ich mir vorgenommen habe.
- _____ 7. Ich fühle mich oft überfordert von meiner To-Do-Liste.
- _____ 8. Entscheidungen zu treffen fällt mir schwer.

Gesamt:**Bereich 3: Körperliche Symptome**

- _____ 9. Ich habe körperliche Beschwerden, die ich auf Stress zurückführe (z. B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlaflosigkeit).
- _____ 10. Ich fühle mich morgens selten ausgeruht.
- _____ 11. Ich bemerke bei mir Symptome wie Herzklopfen oder eine erhöhte Reizbarkeit.
- _____ 12. Ich habe das Gefühl, mein Körper ist ständig angespannt.

Gesamt:**Bereich 4: Arbeits-/Lebensbalance**

- _____ 13. Meine beruflichen oder privaten Verpflichtungen nehmen so viel Zeit ein, dass kaum Raum für mich bleibt.
- _____ 14. Ich habe wenig Energie für Hobbys oder Dinge, die mir Freude bereiten.
- _____ 15. Mein Privatleben leidet unter meinen beruflichen Anforderungen.
- _____ 16. Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit meine gesamte Lebenszeit bestimmt.

Gesamt:

Bereich 5: Bewältigungsstrategien

- _____ 17. Ich habe keine ausreichenden Strategien, um mit Stress umzugehen.
- _____ 18. Ich nehme mir selten Zeit für mich selbst oder für Erholung.
- _____ 19. Ich habe das Gefühl, dass mir die Unterstützung durch andere fehlt.
- _____ 20. Wenn ich gestresst bin, weiß ich nicht, wie ich mich beruhigen kann.

Gesamt:

Addiere die Punkte aller Antworten und vergleiche deine Gesamtpunktzahl mit der folgenden Tabelle.

Schritte zur Auswertung:

1. Punktzahl berechnen:
Addiere die Punkte aller Antworten (1–4 Punkte pro Frage, maximal 80 Punkte).
2. Kategorisierung:
Ordne die Gesamtpunktzahl in eine der vier Belastungsstufen ein.

Punktzahl gesamt:

Auswertung:

Ergebnisse:

20–39 Punkte: Geringe Belastung

- **Interpretation:**

Deine Ergebnisse zeigen, dass du aktuell gut mit Stress umgehen kannst. Du hast vermutlich funktionierende Bewältigungsstrategien und erlebst wenig Stress in deinem Alltag.

- **Empfehlungen:**

Behalte deine gesunden Routinen bei, um langfristig in Balance zu bleiben. Nutze hierfür unsere präventive Angebote, wie den Zugang zu digitalen Achtsamkeitsübungen oder dem „Workbook“, um weiterhin gelassen zu bleiben.

40–59 Punkte: Mittlere Belastung

- **Interpretation:**

Deine Ergebnisse deuten darauf hin, dass du phasenweise unter Stress stehst. Dies könnte sich negativ auf deine Energie und dein Wohlbefinden auswirken, wenn keine Gegenmaßnahmen getroffen werden.

- **Symptome:**

Du kannst dich gelegentlich überfordert fühlen oder merken, dass deine Energie nach einem langen Tag nicht ausreicht. Vielleicht fällt es dir schwer, regelmäßig für Ausgleich zu sorgen.

- **Empfehlungen:**

Schaffe dir kleine Pausen im Alltag und probiere einfache Entspannungsübungen aus, die ich in meinen Coachings durchführe. Mein Präventionskurs hilft dir, individuelle Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

60–79 Punkte: Hohe Belastung

- **Interpretation:**

Deine Ergebnisse zeigen eine deutlich erhöhte Stressbelastung. Diese könnte bereits körperliche oder mentale Auswirkungen haben, wie Erschöpfung, Schlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten.

- **Symptome:**

Häufige Überforderung und das Gefühl, keine ausreichenden Ressourcen zur Verfügung zu haben. Mögliche körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen.

- **Empfehlungen:**

Es ist wichtig, dass du jetzt aktiv wirst, um deine Stressbelastung zu reduzieren. Vereinbare eine Einzelberatung, in der wir gemeinsam individuelle Lösungen erarbeiten. Alternativ kannst du mit meinem 10-Wochen-Programm Schritt für Schritt lernen, wieder in Balance zu kommen.

80 Punkte oder mehr: Sehr hohe Belastung

- **Interpretation:**

Deine Ergebnisse zeigen, dass du aktuell einer sehr hohen Stressbelastung ausgesetzt bist. Dies könnte deine körperliche und emotionale Gesundheit erheblich beeinflussen.

- **Symptome:**

Du fühlst dich dauerhaft erschöpft oder emotional ausgelaugt. Es könnte schwierig sein, klare Gedanken zu fassen oder alltägliche Aufgaben zu bewältigen.

- **Empfehlungen:**

Es ist dringend ratsam, dass du dir Unterstützung suchst. Vereinbare mit mir ein persönliches Gespräch, um gezielte Maßnahmen zu entwickeln. Meine Präventionskurse oder individuellen Coachings können dir helfen, Belastungen zu verringern und einen neuen Weg zu finden. Denke daran: Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen – es ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Individuelle E-Mail-Auswertung:

In der E-Mail-Auswertung kann ein Link zu deinem Angebot eingebaut werden, basierend auf der Punktzahl. Beispiele:

- **Bei mittlerer Belastung:**

„Mein Präventionskurs könnte dir helfen, deine Stressbelastung zu reduzieren.“
Vereinbare gleich einen Termin.“

- **Bei hoher Belastung:**

„Es könnte sinnvoll sein, ein persönliches Gespräch zu führen.“
Vereinbare gleich einen Termin.“