



Wo ich stehe: Burnout oder kein Burnout?

Lesen Sie die folgenden 27 Aussagen und entscheiden Sie, ob Sie jede dieser Aussagen so für sich treffen können. Wichtig ist, dass Sie die Antwort nicht nach reiflicher Überlegung treffen, sondern vielmehr die Antwort verwenden, die Ihnen direkt nach der Frage in den Sinn gekommen ist!

1	Nichts hat mehr einen Sinn	<input type="checkbox"/> ja
2	Ich arbeite immer mehr im Beruf	<input type="checkbox"/> ja
3	Ich spüre, dass es ohne mich an der Arbeitsstelle /im Beruf kaum geht	<input type="checkbox"/> ja
4	Was um mich herum geschieht, interessiert mich nicht mehr wirklich.	<input type="checkbox"/> ja
5	Von himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt: Ich habe deutliche Stimmungsschwankungen	<input type="checkbox"/> ja
6	Ich weiß nicht, wie ich mir helfen kann, oder wer mir helfen kann	<input type="checkbox"/> ja
7	Ich stelle fest, dass ich mich wohler fühle, wenn ich mich beruflich absichere (z.B. wegen sonst möglicher juristischer Probleme)	<input type="checkbox"/> ja
8	Ich habe immer wieder das Gefühl, vom System (Unternehmen) oder auch meiner Klientel oder von Partnern ausgenutzt zu werden	<input type="checkbox"/> ja
9	Ich habe soviel zu tun, dass soziale Kontakte außerhalb der beruflichen wirklich notwendigen kaum mehr möglich sind	<input type="checkbox"/> ja
10	In mir regt sich immer wieder so etwas wie Widerstand vor Veränderungen. Besser es bleibt so, wie es ist (denn noch schlechter darf es nicht werden)	<input type="checkbox"/> ja
11	Wenn ich in mich hineinspüre, freue ich mich nicht mehr richtig - vielleicht bleibt die Freude mehr oder minder an der Oberfläche	<input type="checkbox"/> ja
12	Ich merke, dass es mir letztlich doch angenehmer ist, zu meiner Klientel eine Art professionelle Distanz zu haben. Vielleicht habe ich das in letzter Zeit auch etwas forciert	<input type="checkbox"/> ja
13	In der letzten Zeit habe ich einige Aufgaben oder Positionen abgegeben, auch meine Hobbys sind mir weniger wichtig	<input type="checkbox"/> ja
14	Meine Probleme mit der Familie und/oder dem Partner werden mehr.	<input type="checkbox"/> ja
15	In der letzten Zeit habe ich eine oder einige neue Tätigkeiten neben der bisherigen angenommen (das kann nicht nur beruflich sein, sondern auch privat, im Verein, etc.)	<input type="checkbox"/> ja

16	Vielleicht auch, weil ich immer wieder zu wenig Zeit habe, denke ich manchmal, ich sei kein wirklich guter... (mein Beruf)	<input type="checkbox"/> ja
17	Ich habe überhaupt keine Lust zu arbeiten	<input type="checkbox"/> ja
18	Manchmal denke ich mir, wie schön wäre es, wenn alles ein Ende hätte	<input type="checkbox"/> ja
19	So richtig interessiert mich nichts mehr	<input type="checkbox"/> ja
20	Ich kann ohne Alkohol oder Drogen oder bestimmten Medikamenten praktisch nicht mehr sein, so schwer die Einsicht mir auch fallen mag	<input type="checkbox"/> ja
21	Ich genieße es sehr, mir vieles leisten zu können - und tue es auch oft (egal, ob Einkäufe, Autos, Urlaube, etc.)	<input type="checkbox"/> ja
22	Ich bin sehr oft müde und erschöpft	<input type="checkbox"/> ja
23	Ich bin innerlich vollkommen verzweifelt über über meine Situation	<input type="checkbox"/> ja
24	Inzwischen ist mir alles egal	<input type="checkbox"/> ja
25	Ich will nur noch meine Ruhe haben, deshalb habe ich nahezu alle Kontakte aufgegeben	<input type="checkbox"/> ja
26	Für mich selbst darf ich so ehrlich sein: Der Satz "ich will da nicht hin" beschreibt ziemlich gut mein Gefühl, wenn ich zur Arbeit fahre.	<input type="checkbox"/> ja
27	Es fällt mir schwer, nach einem Arbeitstag zu Hause abzuschalten	<input type="checkbox"/> ja

Das ausgefüllte Formular bitte per Mail an mail@coachinglabor.de, um die Auswertung zu erhalten.*

Ich freue mich auf Ihr Feedback.

Mit freundlichen Grüßen
Frank Happe

*Der Absender erklärt sich damit einverstanden, dass das Unternehmen Coachinglabor per Mail Kontakt mit dem Absender aufnimmt, um die Auswertung mit Kommentaren versehen zurücksendet.