

## Burnout-Check

### Mögliche Erkennungsmerkmale/Symptome:

- Fühlen Sie sich abgeschlagen, müde, erschöpft, kaum noch belastbar?
- Haben Sie weniger Freude – an der Arbeit, am Leben, überhaupt?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger körperliche Kraft haben?
- Haben sie Rückenschmerzen?
- Haben sie Magenprobleme?
- Leiden sie unter Kopfschmerzen?
- Leiden sie unter Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit? Ist der Schlaf erholsam?
- Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?
- Hat Ihr Interesse an Partner/Partnerin/Kindern nachgelassen?
- Möchten Sie am Morgen und vor allem am Montag am liebsten im Bett bleiben?
- Reagieren Sie empfindlicher auf Reize wie Licht, Lärm, Trubel?
- Ziehen Sie sich aus dem Freundeskreis zurück?
- Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?
- Trinken Sie mehr oder regelmäßiger Alkohol, vor allem zur Entspannung und zum Abschalten?
- Nehmen Sie mehr Aufputschendes zu sich: Kaffee, Cola, Tee, Eistee, Redbull oder Stärkeres?
- Haben Sie Ohrgeräusche?
- Haben Sie Ringe unter den Augen?
- Vergessen Sie häufig etwas?
- Vernachlässigen Sie Ihre Bedürfnisse oder Ihr Äußeres?
- Sind Sie häufiger krank?
- Haben Sie das Gefühl Ihre Arbeitsleistung lässt nach?
- Stellen Sie sich manchmal die Sinnfrage – Wozu das Ganze?
- Ärgern Sie sich über Kollegen(innen)?
- Haben Sie das Gefühl dass Sie ausgenutzt werden?
- Haben Sie das Gefühl, dass es zuviel ist was Sie alles leisten (müssen)?
- Fühlen Sie sich überfordert?
- Trauen Sie sich weniger zu als früher?
- Fühlen Sie sich unterfordert?
- Möchten Sie Ihre Wohnung am liebsten gar nicht mehr verlassen?

- Sind Sie manchmal gereizt und angespannt?
- Sind Sie am Abend zu müde, egal wofür?
- Haben Sie Angst zu versagen?
- Wälzen Sie nachts im Schlaf Probleme?
- Verbringen Sie mehr Zeit im Internet oder mit Ihrem Computer? Schauen Sie mehr fern?
- Fühlen Sie sich von der Arbeit ausgelaugt?
- Sind Sie frustriert über Ihre Arbeit?
- Fühlen Sie sich leer, ausgebrannt?
- Wissen Sie nicht wie es weiter gehen soll?

### Wann ist Nachfolgendes aus Ihrem Leben entschwunden?

- Ich habe viele neue Ideen.
- Ich könnte Bäume ausreißen.
- Ich kann leicht abschalten und mich entspannen.
- Ich fühle mich kraftvoll.
- Ich habe Spaß mit meiner Partnerin/meinem Partner.
- Ich habe Freude mit meinen Kindern und bin informiert über Ihre Probleme.
- Ich habe Freude am Sex.
- Ich habe Gefühle – Ich habe tiefe Gefühle.
- Ich bin ausgeglichen und geduldig.
- Nichts kann mich aus der Ruhe bringen.
- Ich tue Dinge die mir gut tun.
- Es zahlt sich aus sich für was einzusetzen.
- Ich fühle mich frei.
- Ich pfeife und singe und swinge manchmal vor mich hin.
- Ich gehe gerne unter Leute.

**Weitere Checklisten finden Sie über unsere Website: [www.perz.at](http://www.perz.at) oder auf Anfrage bei einer meiner Assistentinnen!**