

Burn-out: Sind Sie gefährdet?*

Ihre Antworten auf diese Fragen können erste Hinweise liefern, ob Sie Gefahr laufen auszubrennen.

	trifft kaum zu	trifft über- wiegend zu
1. Ich habe das Gefühl, alles selbst machen zu müssen, weil sonst nichts funktioniert.		
2. Ich bin nur dann selbst zufrieden, wenn alles andere erledigt, aufgearbeitet und organisiert ist.		
3. Ich überschreite und übersehe meine Grenzen immer wieder. Es fällt mir schwer "Nein" zu sagen.		
4. Ich denke ständig über meine Probleme nach.		
5. Ich habe immer öfter das Gefühl, für nichts mehr Zeit zu haben.		
6. Meine eigenen Bedürfnisse vernachlässige ich immer mehr.		
7. Meine Familie, meine Partnerschaft, meine Freundschaften kommen immer öfter zu kurz.		
8. Ich erlebe mich zwar kraftlos und müde, eine innere Anspannung hindert mich aber daran, mich zu erholen.		
9. Das Gefühl des „Abgestorbenseins“ und der inneren Leere nimmt immer mehr überhand: Ich spüre mich nicht mehr.		
10. Ich fange mir ständig Infektionen ein, habe Herzklopfen, leide unter Panikattacken und kann keine Nacht mehr durchschlafen.		
11. Hoffnungslosigkeit und Erschöpfung quälen mich und ich möchte nur noch schlafen.		
12. Ich bin geistig, körperlich und emotional erschöpft und denke immer öfter an Selbstmord.		

Wenn Sie **mehr als vier Aussagen** mit "trifft überwiegend zu" beantworten, reflektieren Sie bitte ernsthaft Ihre Situation, Ihre Einstellungen und sorgen Sie für regelmäßige Phasen der Erholung, Entspannung und des Loslassens.

Wenn Sie **die letzten vier Aussagen** (9. – 12.) mit "trifft überwiegend zu" beantworten, nehmen Sie bitte sobald wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch und gehen Sie zum Arzt.

* Quelle: Dr. Barbara Tesch, Psychologin, www.teschtraining.com