

Checkliste zur Burnout-Gefährdung

Stellen Sie sich die folgenden Fragen ehrlich und nehmen Sie sich ausreichend Zeit, sie zu beantworten.

Teil 1: Sind Sie eine Burnout-Persönlichkeit?

Manche Persönlichkeitstypen neigen eher zu einem Burnout als andere. Testen Sie kurz, ob Sie prinzipiell gefährdet sind!

1. Neige ich dazu, wenn freiwillige Mehrarbeit gefragt ist, diese zu übernehmen?
2. Will ich meine Arbeit immer perfekt machen und bin ich bereit, für diese perfekte Lösung sehr viel Engagement zu leisten?
3. Nehme ich meine eigenen Bedürfnisse wahr und Sorge ich für mich?
4. Resigniere ich nach Misserfolgen schnell?
5. Verausgabe ich mich über Gebühr, wenn eine Aufgabe dies erfordert?
6. Fällt es mir schwer, Unterstützung zu meiner Entlastung anzunehmen?
7. Bin ich oft ehrgeizig darin, das „Unmögliche möglich“ zu machen?
8. Nehme ich regelmäßig Arbeit mit nach Hause?
9. Ist die Arbeit das Wichtigste in meinem Leben?

Auswertung

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet haben, so heißt das noch nicht, dass Sie jetzt aktuell Burnout-gefährdet sind. Es kann nur passieren, dass Sie in einer Belastungssituation leichter als andere in einen Burnout-Zustand geraten. Dagegen können Sie sich im gesunden Zustand durch eine Steigerung Ihrer persönlichen Resilienz wappnen. Sie möchten wissen, wie das geht? Kontaktieren Sie mich! anja.wilhelm@michlgroup.de; info@anja-wilhelm.de oder 0179 7955506.

2. Teil: Sind Sie aktuell Burnout-gefährdet?

Eine Burnout-Problematik beginnt oft schleichend. Prüfen Sie, ob Sie auf einen Burnout zusteuern!

1. Fühle ich mich permanent müde, obwohl ich lange genug schlafe?
2. Wache ich morgens bereits zerschlagen auf?
3. Reicht ein Wochenende zur Erholung kaum noch aus?
4. Habe ich Probleme, durchzuschlafen und liege ich oft nachts wach und grüble?
5. Kann ich nach der Arbeit problemlos abschalten und an was anderes denken?
6. Fühle ich mich oft leer, ausgelaugt und erschöpft?
7. Ist es schon lange her, dass ich richtig entspannt und zufrieden war?
8. Vermeide ich den persönlichen Kontakt mit meinen Mitarbeitern oder Kollegen, weil mich das zu sehr anstrengt?
9. Habe ich einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag überwinden muss – auch, wenn ich dann im Alltagsgeschäft ganz gut funktioniere?
10. Fühle ich mich durch meine täglichen Aufgaben immer häufiger überfordert?
11. Für Freizeit und Hobbys habe ich immer weniger Kraft als früher.
12. Ziehe ich mich aufgrund meiner Arbeitsbelastung zunehmend aus meinem Freundeskreis zurück?
13. Fällt es mir immer schwerer, mich zu konzentrieren, irritieren mich auch kleine Störungen zunehmend?
14. Habe ich mehr körperliche Beschwerden wie früher wie z.B. Kopfschmerzen, Magen-/Darmprobleme, Verspannungen, für die mein Arzt keine körperlichen Ursachen findet?

Auswertung

- Sie haben keine Frage mit „ja“ beantwortet? Glückwunsch – Sie sind weit vom Burnout entfernt.
- Sie haben 2-4 Fragen mit „ja“ beantwortet? Dann sollte die rote Warnlampe aufleuchten und Sie sollten dringend an der Stärkung Ihrer Resilienz arbeiten bzw einige Weichen in Ihrem Leben anders stellen. Sonst steuern Sie mit Vollgas auf einen Burnout zu! Was Sie tun können, um Ihre Resilienz zu steigern? Kontaktieren Sie mich unter anja.wilhelm@michlgroup.de; info@anja-wilhelm.de oder 0179 7955506.
- Sie haben 5 oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet? Bitte suchen Sie dringend einen Psychiater oder einen Psychotherapeuten auf! Sie befinden sich mit hoher Wahrscheinlichkeit in einem Burnout-Zustand und sollten sich unbedingt Unterstützung holen. Eine Psychotherapie wird von den Krankenkassen bezahlt. Ein Fortschreiten eines Burnouts kann in eine Depression münden. Bitte sorgen Sie für sich!!