

# Burnout-Selbstdiagnose

Mit diesem Fragebogen können Sie Ihr persönliches Burnout-Risiko einschätzen. Anhand der Testergebnisse ergeben sich unterschiedliche Empfehlungen. Sie erhalten einen Hinweis, welche Maßnahmen für Ihre Situation sinnvoll sind.

Die Ergebnisse können je nach Tagesform etwas unterschiedlich ausfallen, daher lohnt es sich, den Fragebogen in den nächsten Tagen noch einmal zur Hand zu nehmen.

Bewerten Sie anhand einer Skala von 1 -7 in welcher Intensität auf Sie zutreffen.

<i>Fragen A: bewerten sie, ob Sie...</i>	
...müde sind	
...sich niedergeschlagen fühlen	
...körperlich erschöpft sind	
...emotional erschöpft sind	
...„erledigt“ sind	
...angespannt sind	
...unglücklich sind	
...sich abgearbeitet fühlen	
...sich gefangen fühlen	
...sich wertlos fühlen	
...überdrüssig sind	
...bekümmert sind	
...über andere verärgert oder enttäuscht sind	
...sich schwach und hilflos fühlen	
...sich hoffnungslos fühlen	
...sich zurückgewiesen fühlen	
...Angst haben	
<i>Summe</i>	

<i>Punkte (Intensität)</i>	
Niemals	1
Ein oder zweimal	2
Selten	3
Manchmal	4
Oft	5
Meistens	6
immer	7

<i>Fragen B: bewerten sie, ob Sie...</i>	
...einen guten Tag haben	
...glücklich sind	
...sich optimistisch fühlen	
...sich tatkräftig fühlen	
<i>Summe</i>	

<i>Berechnungsformel</i>	
Separate Summen A und B	
$32 - \text{Summe B} = \text{Erg. 1}$	
$\text{Erg. 1} + \text{Summe A} = \text{Erg. 2}$	
$\text{Erg. 2} : 21 =$	
<i>Risikofaktor</i>	

## SO WERTEN SIE AUS:

- Addieren Sie die Punkte der Frage A
- Addieren Sie die Punkte der Frage B
- Ziehen Sie von 32 die Summe B ab = Ergebnis 1
- Addieren Sie zum Ergebnis 1 die Summe A = Ergebnis 2
- Nehmen sie das Ergebnis 2 und teilen es durch 21
- Sie erhalten ihren persönlichen Risikofaktor für Burnout.

## IHR PERÖNLICHER RISIKOFAKTOR

## Auswertung

### 1 -2 PUNKTE:

Wenn ihr erreichter Wert zwischen 2 und 3 liegt, geht es Ihnen gut. Sie können an einem Stressbewältigungstraining teilnehmen, um weitere Anregungen zu erhalten. Vielleicht überprüfen Sie auch noch einmal Ihre Angaben?

### 3 -4 PUNKTE:

Wenn Sie einen Wert zwischen 3 und 4 Punkten errechnet haben, erleben Sie „ausgebrannt-Sein“ und Ihnen fehlen funktionierende Stressbewältigungsstrategien. Für Sie ist die Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining empfehlenswert.

### AB 5 PUNKTE:

Wenn der errechnete Wert bei 5 oder höher liegt, ist Ihre Krise akut und Sie benötigen dringend Hilfe. In der Regel reicht ein einfaches Stressbewältigungstraining nicht mehr aus. Sie sollten unbedingt zusätzliche Hilfe in Anspruch nehmen. Wir empfehlen, mit Ihrem Arzt zu sprechen.

## Kurs- und Beratungsangebote

### Silvia Brass – Bergisch Gladbach

M.A. Soziale Verhaltenswissenschaften  
- Psychologie und Erziehungswissenschaften

Systemische Therapeutin und  
Familietherapeutin (DGSF) und Coach  
Zertifizierte Stressmanagement-Trainerin  
Zertifizierte PMR-Kursleiterin

Hermann-Löns-Str. 45a  
51469 Bergisch Gladbach

Telefon: 01573 – 910 4106

Webseite: [www.brassberatung.de](http://www.brassberatung.de)

### Zertifizierung

- Zertifizierungsstelle: Zentrale Prüfstelle Prävention
- Kursbezeichnung: 8-Wochenkurs Stressbewältigung im Alltag
- Kursleiter: Silvia Brass
- Kurs-ID: 20151005-686730



Quelle: Christina Maslach und Ayala Pines entwickelte Burn-out-Messverfahren Tedium-Measure (TM)