



## Sind Sie Burnout gefährdet?

Zu einer ersten Selbsteinschätzung hier ein kleiner Fragebogen mit Auswertung:

### **Bestandsaufnahme: ... wie geht es Ihnen wirklich?**

Mit diesem Fragenkatalog testen und erfahren Sie Ihren momentanen Belastungsgrad in Bezug auf ein mögliches Burnout-Syndrom. Bitte beantworten Sie die Fragen ehrlich, alles andere ist „Selbstbetrug“ und geht zu Lasten Ihrer Gesundheit!

## Test

Für jedes „Ja“ 2 Punkte, für jedes „manchmal“ 1 Punkt und für des „Nein“ 0 Punkte. Addieren Sie dann zum Schluss die ermittelte Gesamt-Punktzahl.

| Fragen zu Ihrer Belastungseinschätzung                           | ja | manchmal | nein |
|--|----|----------|------|
| Ärgern Sie sich leicht, im beruflichen und privaten Umfeld?      |    |          |      |
| Halten Sie sich für übersensibel?                                |    |          |      |
| Sind Sie in allem sehr genau?                                    |    |          |      |
| Sind Sie (übertrieben) ehrgeizig?                                |    |          |      |
| Sind Sie leicht ängstlich?                                       |    |          |      |
| Sind Sie unzufrieden mit der jetzigen Situation?                 |    |          |      |
| Werden Sie leicht ungeduldig?                                    |    |          |      |
| Können Sie sich schwer für etwas entscheiden?                    |    |          |      |
| Sind Sie leicht aufgeregt?                                       |    |          |      |
| Sind Sie neidisch?   |    |          |      |
| Sind Sie eifersüchtig?   |    |          |      |
| Fühlen Sie sich in der Gegenwart Ihres Chefs unsicher?           |    |          |      |
| Fühlen Sie sich in Ihrer Funktion unentbehrlich?                 |    |          |      |
| Müssen Sie häufig unter Zeitdruck arbeiten?                      |    |          |      |
| Leiden Sie an Minderwertigkeitsgefühlen?                         |    |          |      |
| Misstrauen Sie Ihrer Umgebung?                                   |    |          |      |
| Können Sie sich über Kleinigkeiten nicht (mehr) freuen?          |    |          |      |
| Sorgen Sie sich leicht?  |    |          |      |
| Rauche Sie mehr als 10 Zigaretten (oder Zigarre/Pfeife) täglich? |    |          |      |
| Schlafen Sie schlecht?   |    |          |      |
| Fühlen Sie sich morgens wie gerädert?                            |    |          |      |
| Sind Sie wetterempfindlich?                                      |    |          |      |
| Beträgt Ihr Puls in Ruhe mehr als 80 Schläge pro Minute?         |    |          |      |
| Haben Sie Übergewicht?   |    |          |      |
| Sind Sie bewegungsfaul?  |    |          |      |
| Haben Sie öfter Herzschmerzen, Herzstolpern?                     |    |          |      |
| Haben Sie dunkle Ringe unter den Augen?                          |    |          |      |
| Sind sie übermäßig lärmempfindlich?                              |    |          |      |
| Haben Sie leicht Kopfschmerzen?                                  |    |          |      |
| Haben Sie öfter Magenbeschwerden oder Übelkeit?                  |    |          |      |
| Schwitzen Sie bei Aufregung leicht?                              |    |          |      |
| Essen Sie viel tierisches Fett und/oder Süßigkeiten?             |    |          |      |
| Trinken Sie übermäßig viel alkoholische Getränke?                |    |          |      |
| Fühlen Sie sich beim Autofahren gestresst?                       |    |          |      |
| <b>Gesamt-Punktzahl</b>  |    |          |      |

## **Auswertung Ihres Ergebnisses**

### **Unter 10 Punkten**

Sie befinden sich in einer völlig normalen Befindlichkeitssituation. Sie sind ausgeglichen, belastbar und stabil. Die Gefahr eines Burnout-Syndroms scheint bei Ihnen zu Zeit nicht gegeben zu sein. Pflegen Sie die derzeitige Lebenssituation. Sorgen Sie immer bewusst dafür, dass sie so bleibt. Betreiben Sie aktiv Prävention.

### **10 bis 20 Punkte**

Leichte, aber bereits ernstzunehmende, Einbrüche und Stresszustände beeinträchtigen Ihre Befindlichkeit. Sie sind in Ihrem Privat- und Berufsleben mit Sicherheit an einer Belastungsgrenze angelangt; sie könnten zu einem Burnout-Syndrom führen. Lassen Sie sich helfen! Steuern Sie bewusst dagegen, in dem Sie mit Hilfe von BMS and more aktiv Trainingsvorschläge zur Prophylaxe und Begegnung mit dem Burnout-Syndrom erarbeiten. Es ist jetzt noch möglich, mit kompetenter Hilfe, geeignete Maßnahmen zu ergreifen!

### **Über 20 Punkte**

Sie sind über das übliche Maß hinaus belastet und „angeschlagen“. Sie stehen der Gefahr eines Burnout-Syndroms gegenüber, wenn Sie nicht sogar schon mittendrin sind.

Nehmen Sie die Symptome ernst; arbeiten Sie mit Hilfe von BMS and more an dieser absolut ernstesten Situation! Es ist jetzt noch möglich, geeignete Maßnahmen zu ergreifen! Arbeiten Sie je einmal pro Woche zwei Stunden kontinuierlich an einer Verbesserung. Vertrauen Sie sich uns an und scheuen Sie sich nicht, auch Ihr Umfeld, die Menschen, die mit Ihnen leben um Hilfe und Unterstützung zu bitten. Gegebenenfalls helfen die mit BMS and more in Zusammenarbeit befindlichen Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten, Neurologen usw. Lernen Sie „nein“ zu sagen - ohne ein schlechtes Gewissen zu haben – lernen Sie, auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu achten und „sich selbst zu leben“. Werden Sie „egoistischer“ und setzen Sie Ihre inneren Werte und Ansprüche durch, unter Umständen auch gegen den Willen anderer, auch wenn Ihnen dies momentan unmöglich erscheint. BMS and more hilft Ihnen gerne dabei!