

Bitte beantworten Sie sich selbst die Fragen, sie stellen eine Möglichkeit dar, wie weit eine Gefährdung durch ein Chronisches Ermüdungs- u. Erschöpfungs-Syndrom (Burnout-Anzeichen) gegeben ist.

Bringen Sie den ausgefüllten Bogen bitte mit - für eine Auswertung, um den Schweregrad Ihrer individuellen Belastung zu überprüfen.

0 trifft nicht zu/ 1.trifft wenig zu / 2. trifft öfters zu/ 3. trifft oft zu / 4. trifft ständig / sehr oft zu

0 1 2 3 4

1. Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.
2. Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.
3. Auf meinen Schultern lastet zu viel.
4. Ich leide an chronischer Müdigkeit
5. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.
6. Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.
7. Früher habe ich mich um Kollegen o. und Kunden gekümmert – heute interessieren sie mich nicht.
8. Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden o.Kollegen
9. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.
10. Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.
11. Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.
12. Auf meine Kollegen kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein.
13. Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.
14. Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen.
15. Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.
16. Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.
17. Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.
18. Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reißen.
19. Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.
20. Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.
21. Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.
