

Haben Sie das Gefühl, Sie könnten Burnout-gefährdet sein? Finden Sie es heraus und überlegen Sie bei den folgenden Punkte: Trifft das auf mich zu, hat sich da in meinem Leben etwas verändert? Seien Sie ehrlich mit sich! Dies ist kein verbindlicher Test, sondern gibt Ihnen lediglich einen Hinweis auf den persönlichen Grad der Belastung.

- Haben Sie oft das Gefühl, dass Ihnen vieles über den Kopf wächst?
- Fühlen Sie sich oft hilflos, ohne die Möglichkeit Einfluss zu nehmen?
- Leiden Sie an Konzentrationsschwäche?
- Ertappen Sie sich oft bei Gedanken wie „In meinem Leben hat nichts einen Sinn“ oder „Soll es das schon gewesen sein im Leben?“
- Hat Ihre Fähigkeit, sich kreativ einzubringen, nachgelassen?
- Zweifeln Sie an Ihren Kompetenzen?
- Hat Ihr Engagement, Dinge voranzubringen oder zu verändern, nachgelassen?
- Haben Sie zunehmend Selbstzweifel?
- Haben Sie Gedanken wie „Es ändert sich ja sowieso nichts!“
- Hat Ihre Lust, Neues auszuprobieren, stark nachgelassen?
- Sind Sie häufig in resignierter, depressiver Stimmung?
- Denken Sie oft: „Was ich tue, macht mir kaum Freude!“
- Sind Sie leicht reizbar und stark angespannt?
- Haben Sie öfter das Gefühl von innerer Leere?
- Ermüden Sie schnell?
- Hat Ihre Belastbarkeit nachgelassen?
- Ernähren Sie sich unregelmäßig?
- Fühlen Sie sich ausgelaugt?
- Greifen Sie oft zu Süßigkeiten?
- Schlägt Ihnen vieles auf den Magen?
- Hat Ihre Lust auf Sex nachgelassen?
- Haben Sie Rückenschmerzen?
- Vernachlässigen Sie Ihre sozialen Kontakte, Ihren Freundeskreis?
- Leiden Sie unter Kopfschmerzen?
- Greifen Sie zu Aufputschmitteln?
- Haben Sie Herzbeschwerden?
- Hat Ihre Freude an Ihren Hobbys nachgelassen?
- Schlafen Sie schlecht?
- Haben Sie zunehmend Probleme in der Partnerschaft/Familie?
- Trinken Sie häufig Alkohol?
- Leiden Sie unter innerer Anspannung?
- Kommt Ihr Sportprogramm zu kurz?
- Achten Sie weniger auf ein gepflegtes Aussehen?

Wenn Sie mehr als 10 Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie etwas unternehmen! Sie sind vermutlich so stark belastet, dass das auf Dauer Ihrer Gesundheit schaden kann. Um Ihre Symptome in den Griff zu bekommen, sollten Sie mehr auf seelische und körperliche Balance achten!

Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich, lassen Sie eine gründliche Bestandsaufnahme vornehmen und suchen Sie sich professionelle Unterstützung!