

Burnout-Risiko: Ist bei Ihnen schon Sand im Getriebe? Testen Sie jetzt!

Die berufliche Unzufriedenheit wird größer, weil das Ergebnis der Arbeit unsichtbarer wird und die Forderung, ständig verfügbar zu sein, immer dramatischer wird“, weiß Margot Schmitz, Beraterin in Burnoutfragen. Den Druck realisieren Arbeitnehmer oft viel zu spät. Zwar ersetzt ein Schnelltest nicht die umfassende Diagnostik, hilft aber für eine erste Sensibilisierung. Lesen Sie die folgenden Sätze durch, und kreuzen Sie spontan an, ob und wie stark Sie sich mit ihnen identifizieren. 0 bedeutet „gar nicht“, 4 trifft „sehr stark“ zu.

1. Ich fühle mich von meinem unmittelbaren Vorgesetzten wie „Luft“, wie ein „Roboter“ behandelt.
0 1 2 3 4

2. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das, was ich tagtäglich mache, wirklich einen Sinn hat.
0 1 2 3 4

3. Wenn ich am Abend nachhause gehe, bin ich völlig geschafft und habe gleichzeitig das Gefühl, es ist nichts.
0 1 2 3 4

4. Ob der Berg, der heute liegen blieb, 30 oder 29 cm hoch ist, interessiert niemanden. Ich werde ohnehin nicht beachtet.
0 1 2 3 4

5. Mir ist die Lust abhandengekommen, abends Menschen zu sehen.
0 1 2 3 4

6. Wenn ich nur den Schreibtisch in der Früh sehe, kriege ich Magenschmerzen und Kreislaufbeschwerden.
0 1 2 3 4

7. Wenn ich einmal krank bin, dann erhole ich mich nicht wirklich rasch.
0 1 2 3 4

8. Am Wochenende weiß ich nichts Richtiges mit mir anzufangen.
0 1 2 3 4

9. Das Gefühl, Urlaub zu brauchen, ist einen Tag nach der Rückkehr schon wieder da.
0 1 2 3 4

10. Es freut mich eigentlich gar nichts mehr.
0 1 2 3 4

AUFLÖSUNG:

0–5 Punkte: Gratulation – Sie müssen nicht mehr weiterlesen!

6–10 Punkte: Manchmal läuft es nicht so rund, legen Sie mehr Pausen ein.

11–15 Punkte: Die Warnblinkanlage leuchtet!

16–29 Punkte: Die Bombe tickt bereits!

Ab 30 Punkten spricht Expertin Schmitz eine „absolute Burnoutwarnung“ aus und rät dringend, sich mit einem Arzt, Therapeuten und/oder Coach Ihres Vertrauens in Verbindung zu setzen.



M. SCHMITZ: „Die Frage ‚Bin ich dort, wo ich hinwollte?‘ ist das Wichtigste.“