



STRESS-TEST

Dieser Test ist ein erster Indikator für das Stressniveau, auf dem Sie sich befinden. Er verdeutlicht, wie dringend eine Veränderung ist, um Burnout oder andere mit Stress zusammen hängende Erkrankungen zu vermeiden. Der Test ersetzt kein persönliches Gespräch mit einem Arzt oder Therapeuten, sondern dient lediglich zur ersten persönlichen Abschätzung und Reflexion.

Fragen		Gar nicht	Selten	Manchmal	Oft	Sehr oft
1	Ich fühle mich einfach fertig und habe weder körperliche noch emotionale Energie.					
2	Ich denke negativ und habe keine Hoffnung mehr, dass meine Situation besser werden könnte.					
3	Ich bin aggressiver als normal und habe weniger Verständnis für andere als ich das von mir kenne.					
4	Kleinigkeiten regen mich enorm auf.					
5	Auf der Arbeit oder zuhause schätzt man mich nicht wert.					
6	Ich habe niemandem, mit dem ich reden kann.					
7	Mir gelingt weniger als ich es mir wünsche.					
8	Der Erfolgsdruck, unter dem ich stehe, ist mir unangenehm					
9	Ich habe zu wenig von meinem Job oder Privatleben.					
10	Ich bin im falschen Beruf, Position oder Unternehmen. Oder ich bin in der falschen Beziehung.					
11	Ich bin frustriert.					
12	Machtspiele hindern mich daran, meine Arbeit gut zu machen oder meine Beziehung positiv zu gestalten.					
13	Ich habe das Gefühl, ich könnte den ganzen Tag arbeiten und es wäre immer noch etwas zu tun.					
14	Für wirklich qualitativ hochwertige Arbeit habe ich keine Zeit.					
15	Ich würde gerne mehr planen bevor ich es tue, aber ich habe keine Zeit dafür.					

Auswertung

Gar nicht	1 Punkt		15 – 18	Sie können sich entspannen: kaum Anzeichen eines Burnouts
Selten	2 Punkte		19 – 32	Kaum Anzeichen eines Burnouts, es sei denn, Einzelaspekte sind sehr stark ausgeprägt (5 Punkte).
Manchmal	3 Punkte		33 – 49	Aufpassen – Es besteht Burnoutgefahr, besonders wenn Sie bei dieser Punktezahl mehr als vier Mal 5 Punkte angekreuzt haben.
Oft	4 Punkte		50 – 59	Es besteht ernste Burnoutgefahr. Ändern Sie etwas.
Sehr oft	5 Punkte		60 – 75	Höchste Burnoutgefahr! Ändern sie dringend Ihr Leben.