Burnout- Selbsttest

10 Aussagen, mit denen du prüfen kannst, ob du ein erhöhtes Burnout-Risiko hast

1) Ich leide vermehrt an Schlafstörungen (Einschlafstörungen, frühes Aufwachen am Morgen).

2) Ich kann mich während des Schlafs oder an freien Tagen nicht oder kaum erholen.

3) Ich bin häufiger müde, erschöpft oder gereizt als früher.

4) Ich ziehe mich von meinem Partner/Freunden zurück oder vernachlässige meine Hobbies.

5) Ich fühle mich beruflich überfordert und mache mir häufig negative Gedanken und Sorgen, wie es weitergehen soll.

6) Ich fühle mich häufiger innerlich leer und habe weniger Empathie für
meine Mitmenschen.

7) Ich merke, dass ich deutlich mehr Kraft brauche, um die gleiche Leistung zu erbringen, was mich selbst von mir enttäuscht.

8) Ich leide vermehrt unter Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schwindel oder Verdauungsbeschwerden.

DR. MED. LAURA STREIFF
SYSTEMISCHER LIFE-COACH
0171 - 35 30 367
STREIFFCOACHING@OUTLOOK.DE
WWW.MITTELPUNKTCOACHING.DE

Burnout- Selbsttest

10 Aussagen, mit denen du prüfen kannst, ob du ein erhöhtes Burnout-Risiko hast

9) Ich kann schlecht Nein sagen und gebe 150%, auch wenn 90% ausreichen würden.

10) Ich nehme mir zu wenig Zeit für mich selbst und meine eigenen Bedürfnisse.

Wenn du 3 oder mehr Aussagen zustimmst und dieser Zustand schon über mehrere Wochen anhält, ist dies ein Hinweis darauf, dass bei dir ein erhöhtes Burnout-Risiko oder sogar schon ein beginnendes Burnout vorliegt. Ein Burnout kann als ein Risikozustand gesehen werden, aus dem sich Folgekrankheiten wie eine Depression, Angsterkrankungen oder ein Tinnitus entwickeln können.

Bitte setze deine Gesundheit nicht aufs Spiel und zögere nicht, dir kompetente Hilfe zu suchen. Du kannst gerne bei mir ein kostenfreies und unverbindliches Erstgespräch vereinbaren und bekommst von mir eine fundierte Einschätzung zu deiner Situation.
Scanne den folgenden QR-Code und schreib mir eine kurze Nachricht, ich melde mich dann schnellstmöglich bei dir.

DR. MED. LAURA STREIFF
SYSTEMISCHER LIFE-COACH
0171 - 35 30 367
STREIFFCOACHING@OUTLOOK.DE
WWW.MITTELPUNKTCOACHING.DE