

Fragebogen Burnout-Zustand / Risiko

auf Basis von Mag. Karl Wimmer

Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls und seien Sie ehrlich mit sich selbst!
Kreuzen Sie die für Sie am ehesten zutreffende Punkteanzahl in der Spalte rechts an
und addieren Sie am Schluss alle Punkte!

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

Auswertung:

Bis 30 Punkte und /oder max. zwei Fragen mit 5 beantwortet: geringes Burnout-Risiko.

31-60 Punkte und /oder drei bis fünf Fragen mit 5: beginnende Burnout-Situation.

Über 60 Punkte und/oder mehr als fünf Fragen mit fünf: es ist dringend Zeit etwas zu tun!