**Fragen zum aktuellen persönlichen Zustand**

überarbeitete Version des Burnout-Tests von Dr. Günter Possnigg

Version 2023 / Jürg Hartmann, Frauenfeld

**Bitte ankreuzen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **stimmt**  **genau** | **stimmt** | **stimmt ziemlich** | **stimmt eher nicht** | **stimmt nicht** |
| 1. Ich habe allgemein wenig Stress in meinem Leben |  |  |  |  |  |
| 1. Durch meine Arbeit muss ich selten auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten |  |  |  |  |  |
| 1. Auf meinen Schultern lasten gut bewältigbare Herausforderungen |  |  |  |  |  |
| 1. Ich leide kaum an chronischer Müdigkeit |  |  |  |  |  |
| 1. Das Interesse an meiner Arbeit ist intakt |  |  |  |  |  |
| 1. Ich bin mit Kopf, Herz und Hand bei der Arbeit |  |  |  |  |  |
| 1. Ich bin stets neugierig auf die Themen meiner Klientinnen und Klienten |  |  |  |  |  |
| 1. Ich mache kaum zynische Bemerkungen über meine Klientinnen oder Klienten |  |  |  |  |  |
| 1. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, fühle ich mich angeregt-motiviert |  |  |  |  |  |
| 1. Auf meine Arbeitssituation kann ich konkret Einfluss nehmen |  |  |  |  |  |
| 1. Ich bekomme angemessene Anerkennung für das, was ich leiste |  |  |  |  |  |
| 1. Auf meine MitarbeiterInnen kann ich mich verlassen, wir arbeiten gut zusammen |  |  |  |  |  |
| 1. Durch meine Arbeit fühle ich mich emotional erfüllt |  |  |  |  |  |
| 1. Ich bin selten krank, bin wenig anfällig auf körperliche Beschwerden |  |  |  |  |  |
| 1. Ich schlafe gut, auch vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode oder nach den Ferien |  |  |  |  |  |
| 1. Ich fühle ich zufrieden in und mit meiner Arbeit |  |  |  |  |  |
|  | **stimmt genau** | **stimmt** | **stimmt ziemlich** | **stimmt eher nicht** | **stimmt nicht** |
| 1. Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften treffen auf mich zu: ruhig, geduldig, gelassen |  |  |  |  |  |
| 1. Meine körperlichen Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlaf haben ihren festen Platz |  |  |  |  |  |
| 1. Ich fühle mich in meiner Arbeit und auch ganz generell unterstützt |  |  |  |  |  |
| 1. Meine Kolleginnen und Kollegen geben mir offen Rückmeldungen, auch kritische |  |  |  |  |  |
| 1. Der Wert meiner Arbeit wir ausgesprochen wahrgenommen (wertschätzende Atmosphäre) |  |  |  |  |  |

**Im Sinne einer Auswertung:**

1. Achten Sie auf die Anzahl Kreuze bei den einzelnen Antworten (von oben nach unten)
2. Wenn Sie in den Spalten «stimmt genau» und «stimmt» hohe Kreuz-Zahlen haben, ist Ihre aktuelle Burnout-Gefährdung vermutlich klein
3. Wenn Sie in den Spalten «stimmt ziemlich» und «stimmt eher nicht» hohe Kreuz-Zahlen haben, sollten Sie Ihre aktuelle Befindlichkeit beachten und ggf. mit einer Fach- oder Vertrauensperson diskutieren
4. Wenn Sie in den Spalten «stimmt eher nicht» und «stimmt nicht» hohe Kreuz-Zahlen haben, ist die Vermutung naheliegend, dass Sie klare Anzeichen von Erschöpfung (Burnout) zeigen. Da liegt die Empfehlung des Besuchs einer Fachperson sehr nahe.
5. Zur Ihrer eigenen Orientierung und Sicherheit können Sie zusätzlich den Burnout-Test unter [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) machen und dann weiter sehen.