

Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl – geben Sie an wie oft in den letzten 4 Wochen die Aussage zutreffend war! Tragen Sie die Punktzahl in der Spalte rechts ein und addieren Sie zuletzt!

	trifft fast nie zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft fast immer zu
1 Ich habe allgemein zu viel 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 Mitarbeiter und Kunden gekümmert, heute interessieren sie mich nicht.	1	2	3	4	5
8 Ich mache zynische Bemerkungen bei sozialen Kontakten.	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 Situation 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 Kollegen kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich alleine.	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 Krankheiten, Schmerzen	1	2	3	4	5
15 Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginneiner neuen Arbeitsperiode	1	2	3	4	5
16 Ich fühle mich frustriert	1	2	3	4	5
17 Eine oder mehrere Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, 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 Kollegen oder mein Umfeld sagt mir nicht die Wahrheit	1	2	3	4	5
21 Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen	1	2	3	4	5

Summe:

#### 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 beantwortet: beginnende Burnout Situation  
über 60 Punkte und/oder mehr als fünf Fragen mit 5 beantwortet: es wird dringen Zeit etwas zu tun!