



## **Ausgebrannt:** ein persönlicher Überblick

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen bei der Erkennung von Symptomen des Ausbrennens helfen. Wählen Sie zu jeder Aussage einen Wert zwischen 1 (klares Nein) und 5 (klares Ja). Betrachten Sie die letzten sechs Monate, wenn Sie antworten.

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Es scheint, als würde ich schwerer arbeiten, aber weniger damit ausrichten.          | 1 2 3 4 5 |
| 2. Ich fürchte mich jeden Tag, zur Arbeit zu gehen.                                     | 1 2 3 4 5 |
| 3. Ich scheine weniger physische Kraft zu haben als früher.                             | 1 2 3 4 5 |
| 4. Mich stören Dinge, die mir früher nichts ausgemacht haben.                           | 1 2 3 4 5 |
| 5. Ich merke immer mehr, wie ich den Umgang mit Menschen meide.                         | 1 2 3 4 5 |
| 6. Ich werde immer reizbarer.   | 1 2 3 4 5 |
| 7. Es fällt mir immer schwerer, meine Gedanken unter Kontrolle zu halten.               | 1 2 3 4 5 |
| 8. Ich merke immer häufiger, wie ich morgens nicht aus dem Bett will.                   | 1 2 3 4 5 |
| 9. Ich fange an, mein Selbstvertrauen zu verlieren.                                     | 1 2 3 4 5 |
| 10. Es fällt mir immer schwerer, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren.                | 1 2 3 4 5 |
| 11. Es fällt mir immer schwerer, Risiken einzugehen.                                    | 1 2 3 4 5 |
| 12. Ich werde immer unzufriedener mit dem, was ich erreiche.                            | 1 2 3 4 5 |
| 13. Kürzlich habe ich angefangen, Gott für meine Lage verantwortlich zu machen          | 1 2 3 4 5 |
| 14. An manchen Tagen möchte ich einfach vor allem weglaufen.                            | 1 2 3 4 5 |
| 15. Es kümmert mich immer weniger, ob meine Arbeit überhaupt getan wird oder nicht.     | 1 2 3 4 5 |
| 16. Es scheint, dass sich nichts ändert oder es sogar noch schlimmer wird.              | 1 2 3 4 5 |
| 17. Es scheint, dass alles was ich anpacke mehr Energie kostet als ich aufbringen kann. | 1 2 3 4 5 |
| 18. Sogar einfache Routinearbeiten fallen mir schwer.                                   | 1 2 3 4 5 |
| 19. Ich wollte die Leute würden mich einfach in Ruhe lassen.                            | 1 2 3 4 5 |
| 20. Die Veränderung, die mit mir vorgeht frustriert mich.                               | 1 2 3 4 5 |

### **Auswertung:**

- 20-30 Punkte: Sie laufen keine Gefahr auszubrennen.  
31-45 Punkte: Sie zeigen einige Symptome des Ausbrennens.  
46-60 Punkte: Bei Ihnen beginnt möglicherweise das Ausbrennen.  
61-70 Punkte: Sie sind mitten im Ausbrennen.  
über 75 Punkte: Sie sind in einem fortgeschrittenen Stadium des Ausbrennens.