

Test von Dr. Helmut Kolitzus: Sind Sie überfordert?

Wie groß ist die Gefahr, dass Sie „ausbrennen“? Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit Ja oder Nein.

1. Ich bin nach wie vor von meiner Arbeit begeistert.

Ja Nein

2. Alles, was ich mache, ist eigentlich sowieso sinnlos.

Ja Nein

3. Seit geraumer Zeit fühle ich in mir eine ungeheure Leere.

Ja Nein

4. Ich bin trotz allem noch ein richtiger Optimist.

Ja Nein

5. Ich leide immer öfter unter Kopfschmerzen, Schlafstörungen und einer inneren Unruhe.

Ja Nein

6. Genau betrachtet, habe ich mir meist zu hohe Ziele gesetzt.

Ja Nein

7. Irgendwie empfinde ich Nähe inzwischen häufig als Stress.

Ja Nein

8. Für meine Aufgaben habe ich glücklicherweise genügend Tatkraft.

Ja Nein

9. Meine beruflichen Ziele decken sich eigentlich nie so ganz mit meinen eigenen.

Ja Nein

10. Genau genommen ist mein Beruf auch nur ein Job.

Ja Nein

11. Ich finde es traurig, dass so wenig zurück kommt für das, was ich alles leiste.

Ja Nein

12. Meinen Alkoholkonsum und/oder Medikamentenverbrauch halte ich ehrlich gesagt, für nicht ganz normal.

Ja Nein

13. Die Umstände haben mich voll im Griff.

Ja Nein

14. Ich habe oft Angst.

Ja Nein

15. Ich habe oft einen richtigen guten Tag.

Ja Nein

16. Im Grunde genommen fühle ich mich völlig wertlos und überflüssig und mag mich selbst nicht.

Ja Nein

17. Ich bin körperlich erschöpft, häufiger erkältet und krank.

Ja Nein

18. Ich kann mich für nichts mehr richtig begeistern, bin gefühlsmäßig erschöpft.

Ja Nein

19. Ich mag immer häufiger anderen gar nicht mehr zuhören.

Ja Nein

20. Entscheidungen fallen mir immer schwerer.

Ja Nein

21. In der Freizeit kann ich mich kaum noch entspannen.

Ja Nein

22. Ich erlebe viel zu selten erfüllende Sexualität und Zärtlichkeit.

Ja Nein

23. Wenn ich morgens aufstehe, freue ich mich auf den Tag.

Ja Nein

24. Meine Arbeit schlägt mir so richtig auf den Magen.

Ja Nein
