

BURNOUT CHECK

In letzter Zeit...

Ja Nein

- ... ist mir alles zuviel
- ... schlafe ich schlecht und fühle mich tagsüber müde und abgespant
- ... reagiere ich häufig nervös und gereizt
- ... kann ich schwer abschalten und fühle mich nach Wochenenden nicht erholt
- ... fühle ich mich unwohl und es häufen sich körperliche Beschwerden
- ... fehlt mir die Energie für meine sozialen Beziehungen und Hobbies
- ... verliere ich das Interesse an meiner Tätigkeit und zweifle am Sinn meiner Arbeit
- ... fühle ich mich unzufrieden und mir fehlen Ideen zur Lebensgestaltung
- ... kann ich mich schlecht konzentrieren und mache häufiger Fehler bei der Arbeit
- ... bewerte ich vieles negativ und zynisch, gehe auf Distanz und ziehe mich zurück

Für jedes „Ja“ ein Punkt Summe:

Auswertung

0 bis 1 Punkte

Alles im grünen Bereich.

Sie bewältigen die Anforderungen, die das Leben an Sie stellt. Sie verfügen über Strategien, die Ihnen helfen, Ihre persönlichen Ressourcen aufzutanken und sich gut zu erholen. Sorgen Sie auch weiterhin für einen gesunden Ausgleich in Ihrem Leben.

2 und 3 Punkte

Sie können mehr für sich tun.

Achten Sie auf die Problembereiche bei Ihrer Tätigkeit und sorgen Sie für Verbesserung. Pflegen Sie Ihre Hobbies, Ihre sozialen Kontakte und Ihre Gesundheit.

4 bis 6 Punkte

Vorsicht Burnout.

Verändern Sie zunächst kurzfristig Ihre Arbeitsbelastung. Gönnen Sie sich mehr Freizeit. Schlafen Sie mehr. Reaktivieren Sie Ihre Hobbies. Sorgen Sie dauerhaft für mehr Ausgleich und Entspannung.

Über 6 Punkte

Dringender Handlungsbedarf!

Warten Sie nicht bis zum totalen körperlichen und psychischen Zusammenbruch. Rufen Sie mich an und holen Sie sich Hilfe.

06021-6248390

Emanuel-Krebs-Str.9, 63773 Goldbach



Praxis für Heilprakt. Psychotherapie
-Supervision & Coaching