



Sabine Leuenberger

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie  
Sabine Leuenberger  
Bischof-Riegg-Str. 23  
86899 Landsberg  
und  
Im Lichtraum  
Industriestr. 9  
86919 Utting am Ammersee

Tel. 08806-957 8907  
Fax 08806-957 964

email: [info@Sabine-Leuenberger.de](mailto:info@Sabine-Leuenberger.de)  
[www.Sabine-Leuenberger.de](http://www.Sabine-Leuenberger.de)

## **Testfragebogen – Sind Sie burn-out gefährdet?**

<b>Fragen</b>	<i>Nie</i>	<i>Selten</i>	<i>Häufig</i>	<i>Sehr oft</i>
Fühlen Sie sich morgens sofort fit für den Tag?				
Können Sie sich gut konzentrieren?				
Haben Sie den Eindruck, alles wird Ihnen zu viel?				
Strengen Sie sich immer mehr an und trotzdem gelingt Ihnen immer weniger?				
Haben Sie Magen-, Verdauungs- oder Rückenbeschwerden?				
Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?				
Fühlen Sie sich depressiv und resigniert?				
Leiden Sie unter Schlafstörungen?				
Wie häufig leiden Sie unter einer Erkältung oder unter anderen Infektionskrankheiten?				
Denken Sie, dass Sie doch nichts bewirken können?				
Stellen Sie sich Fragen wie: "Was hat das alles für einen Sinn"? oder "Soll das schon alles im Leben gewesen sein"?				
Denken Sie zu Hause noch an Ihre Arbeit?				
Treiben Sie Sport?				
Fühlen Sie sich innerlich zunehmend angespannt?				
Leiden Sie unter Kopfschmerzen?				
Werden Sie tagsüber schnell müde?				
Arbeiten Sie bis spät abends?				
Ziehen Sie sich immer mehr von Ihrem Freundeskreis zurück?				
Vernachlässigen Sie Hobbys?				
Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen?				



## AUSWERTUNG

1. Zählen Sie nun zusammen, wie oft Sie welche Nennung angekreuzt haben. Tragen Sie die Ergebnisse in die freien Spalten der Tabelle ein.

Nie		<b>x 1</b>	
Selten		<b>x 2</b>	
Häufig		<b>x 3</b>	
Sehr oft		<b>x 4</b>	
Prüfsumme	<b>20</b>	<b>gesamt:</b>	

2. Multiplizieren Sie nun die Nennungen „nie“ mit dem Faktor 1, „Selten“ mit dem Faktor 2, „manchmal“ mit dem Faktor 3, usw. und tragen Sie die jeweiligen Ergebnisse in die Spalte rechts ein.
3. Addieren Sie nun die Zahlen der rechten Spalte und tragen Sie die Gesamtsumme in das Feld unten rechts ein.

### Ergebnis:

**20-28 Punkte:** Sie scheinen am weitesten von einem Burn-out entfernt zu sein. Das mag entweder daran liegen, dass Sie (aus welchen Gründen auch immer) zu Ihrem Beruf eine sehr große Distanz haben. Oder aber dran, Daß Sie hoch motiviert sind und förmlich in Ihren Aufgaben aufgehen. Sollte Letzteres der Fall sein, ist eine gewisse Vorsicht angebracht. Möglicherweise befinden Sie sich in einer Phase der Euphorie. Achten Sie – trotz der Begeisterung – auf eine gesunde Abgrenzung zu Ihrem Jopb und auf den nötigen Ausgleich. Andernfalls kann dieser „Höhenflug“ zum Anfangsstadium eines Burn-outs werden.

**29-43 Punkte:** Vieles deutet darauf hinl, dass Sie zum gegenwärtigen zeitpunkt nicht am Burn-out Syyndrom leiden. Sie scheinen mit den Belastungen in Ihrem Leben weitgehend zurechtzukommen. Nikchts desot trotz haben Sie einzelne Sätze mit „häufig“ oder „sehr oft“ beantwortet. Auch ohne von einem „Burn-out“ zu sprechen, könnte es sich lohnen, diese Punkte einmal näher anzuschauen und nach deren Ursachen zu fragen. Achten Sie auf einen guten und gesunden Ausgleich und überprüfen Sie von Zeit zu Zeit Ihren „Energiehaushalt“ Je früher Sie ein Ungleichgewicht bemerken, und wieder zur Balance finden, umso besser.

**44-58 Punkte:** Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie bereits in einem Frühstadium des Burn-outs sind und beginnen auszubrennen. Es ist an der Zeit zu handeln! Im gegenwärtigen Stadium haben Sie noch Kraftreserven. Diese werden Ihnen nicht mehr zu Verfügung stehen, wenn Sie noch länger warten. Schauen Sie sich nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um Zusammenhänge zu erkennen und grundlegende Dinge in Ihrem Berufs- und Privatleben zu ändern.



Sabine Leuenberger

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie  
Sabine Leuenberger  
Bischof-Riegg-Str. 23  
86899 Landsberg  
und  
Im Lichtraum  
Industriestr. 9  
86919 Utting am Ammersee

Tel. 08806-957 8907  
Fax 08806-957 964

email: [info@Sabine-Leuenberger.de](mailto:info@Sabine-Leuenberger.de)  
[www.Sabine-Leuenberger.de](http://www.Sabine-Leuenberger.de)

**59-80 Punkte:** Ihr Ergebnis untermauert, was Sie bereits erahnt habe: Sie sind vermutlich ausgebrannt. Sehr wahrscheinlich sind Sie jedoch nicht mehr in der Lage, die entsprechenden Gegenmaßnahmen

aus eigener Kraft umzusetzen. Holen Sie sich auf jeden Fall professioneller psychologische und medizinische Hilfe. Sie brauchen jemanden, der Ihnen dabei hilft, die Mechanismen zu erkennen, die zu diesem Zustand geführt haben. Je länger Sie warten, desto langwieriger und vor allem auch schwieriger wird der Heilungsprozess.

***Bitte beachten Sie:***

*Ihr Testergebnis liefert zwar erste Anhaltspunkte, ersetzt jedoch nicht die medizinische oder psychologische Diagnose! Sollten Sie bei sich Anzeichen für einen massiven Erschöpfungszustand entdecken, rate ich Ihnen ausdrücklich, professionellen Rat zu suchen – je früher, desto besser.*