

Burnout Screening

C.D. Bollhof

Die Wahrscheinlichkeit an einem Burnout zu erkranken ist von weiteren Risikofaktoren als der Arbeitsüberlastung abhängig. So zählen z.B. Persönlichkeitsmerkmale wie ein hohes Maß an Gewissenhaftigkeit und Perfektionsstreben, mangelnde Möglichkeit oder Bereitschaft zum Delegieren, das Streben danach niemanden enttäuschen zu wollen und eine grundsätzliche Tendenz nach äußerer Anerkennung zu solchen Risikofaktoren.

<input type="checkbox"/>	1.	Fällt es Ihnen sehr schwer, Forderungen abzuwehren und Nein zu sagen?
<input type="checkbox"/>	2.	Erwarten Sie von sich, fehlerlos sein zu müssen?
<input type="checkbox"/>	3.	Sorgen Sie sich immer darum, dass Sie andere mit Ihrem Verhalten verletzen könnten?
<input type="checkbox"/>	4.	Möchten Sie am liebsten alles selbst in die Hand nehmen?
<input type="checkbox"/>	5.	Haben Sie an sich selbst höhere Erwartungen als an andere?
<input type="checkbox"/>	6.	Fühlen Sie sich für das Wohlergehen anderer verantwortlich?
<input type="checkbox"/>	7.	Verzichten Sie auf Ruhe und Ausgleich selbst wenn Sie beides dringend bräuchten?
<input type="checkbox"/>	8.	Denken Sie an die eigene Wunscherfüllung zumeist als Letztes?
<input type="checkbox"/>	9.	Wächst Ihnen mit der Zeit alles mehr und mehr über den Kopf?
<input type="checkbox"/>	10.	Können Sie auch außerhalb Ihrer Arbeit immer schlechter abschalten und entspannen?
<input type="checkbox"/>	11.	Fühlen Sie sich dafür verantwortlich, dass alles gut läuft?
<input type="checkbox"/>	12.	Denken Sie, dass andere gut daran täten, sich nach Ihren Vorstellungen zu verhalten?
<input type="checkbox"/>	13.	Haben Sie immer häufiger die Idee, dass man Sie ausnutzt?
<input type="checkbox"/>	14.	Müssen Sie erst ernsthaft erkranken, um sich arbeitsunfähig zu melden?

<input type="checkbox"/>	15.	Fühlen Sie sich schon länger immer öfter und schneller gereizt?
<input type="checkbox"/>	16.	Haben sie den Eindruck Hobbies und Freizeitinteressen, die Ihnen früher gut taten schon länger zu vernachlässigen?
<input type="checkbox"/>	17.	Zweifeln Sie immer häufiger an der Sinnhaftigkeit Ihrer Arbeit?
<input type="checkbox"/>	18.	Können Sie sich mit Ihren Sorgen und Bedürfnissen gut anderen mitteilen?
<input type="checkbox"/>	19.	Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht allem ein Ende zu bereiten und auszusteigen?
<input type="checkbox"/>	20.	Bedrückt es Sie, in Ihrem Arbeitsbereich zu wenig Einfluss ausüben zu können?
<input type="checkbox"/>	21.	Fühlen Sie sich von Ihrem Vorgesetzten zu selten gelobt und anerkannt?
<input type="checkbox"/>	22.	Finden Sie Konflikte am Arbeitsplatz sollte man besser vermeiden?
<input type="checkbox"/>	23.	Legen Sie großen Wert darauf als belastbar und zuverlässig angesehen zu werden?
<input type="checkbox"/>	24.	Haben Sie den Eindruck, dass sich Ihr Engagement deutlich reduziert hat?
<input type="checkbox"/>	25.	Fühlen Sie sich bei dem Gedanken an die berufliche Zukunft oftmals beunruhigt?