

## BURNOUT-WERT

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1 niemals      | 5 oft      |
| 2 fast niemals | 6 meistens |
| 3 selten       | 7 immer    |
| 4 manchmal     |            |

1. Ich bin müde	
2. Ich fühle mich niedergeschlagen	
3. Ich habe einen guten Tag	
4. Ich bin körperlich erschöpft	
5. Ich bin emotional erschöpft	
6. Ich bin glücklich	
7. Ich bin "erledigt"	
8. Ich bin "ausgebrannt"	
9. Ich bin unglücklich	
10. Ich fühle mich abgearbeitet	
11. Ich fühle mich wertlos	
12. Ich fühle mich gefangen	
13. Ich bin überdrüssig	
14. Ich bin bekümmert	
15. Ich bin über andere verärgert	
16. Ich fühle mich schwach	
17. Ich fühle mich hoffnungslos	
18. Ich fühle mich zurückgewiesen	
19. Ich bin optimistisch	
20. Ich fühle mich tatkräftig	
21. Ich habe Angst	

- Zählen Sie Ihre Werte für folgende Fragen zusammen:  
1,2,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,21 \_\_\_\_\_ (A)
- Zählen Sie auch Ihre Werte für folgende Fragen zusammen:  
3,6,19,20 \_\_\_\_\_ (B)
- Ziehen Sie den B- Wert von der Zahl 32 ab \_\_\_\_\_ (C)
- Zählen Sie den A- Wert und den C- Wert zusammen \_\_\_\_\_ (D)
- Teilen Sie den D- Wert durch 21, und sie erhalten Ihren  
Überdruss- oder Burnout- Wert =====

### **Auswertung:**

Ist Ihr Ergebnis kleiner als 3, sind Sie gar nicht oder kaum Burnout gefährdet. Die Phasen 1 oder 2 charakterisieren am ehesten Ihre Position im Burnout- Prozess

Liegt Ihr Wert zwischen 3 und 3.6, besteht eine mittlere Gefährdung. Sie befinden sich mit großer Wahrscheinlichkeit in der Phase 3. Ihnen sei empfohlen, vorsorglich etwas zu unternehmen.

Haben Sie eine Zahl über 3.7 erhalten, stehen Sie unter einem hohen Risiko auszubrennen. Der Wert entspricht in etwa der Phase 4. Sie sollten schleunigst gegensteuern.

Von einem Wert ab ca. 4.5 / 5 befinden Sie sich in einer schweren Krise, wie sie in Phase 5 beschrieben ist. Ihre Bordinstrumente reichen wahrscheinlich nicht mehr aus, um eine Umkehr aus eigener Kraft herbeizuführen.