

# Bin ich gefährdet?

## Selbsttest zur Erschöpfung und Überlastung



### Anleitung:

Nimm dir einen Moment Zeit und lies die folgenden Aussagen in Ruhe durch. Frage dich dabei: Welche dieser Anzeichen oder Warnsignale habe ich in den letzten zehn Wochen bei mir bemerkt und wie stark waren sie ausgeprägt?

Nutze die folgende Skala, um die Intensität einzuschätzen:

- 0 = trifft so gut wie nie zu
- 1 = selten, etwa einmal alle sechs Wochen
- 2 = manchmal, etwa alle zwei Wochen
- 3 = häufig, mehrmals pro Woche
- 4 = durchgehend oder fast immer

Nr.	Aussage	Punkte (0-4)
1	Ich denke häufig an negative Dinge und grüble vor mich hin.	
2	Ich habe keine Kondition und bin schnell erschöpft.	
3	Ich bin unruhig, reizbar und unausgeglichen.	
4	Es ist mir wichtig, beliebt zu sein.	
5	Ich schwitze häufig ohne ersichtlichen Grund.	
6	Ich arbeite unter Zeit- und Termindruck.	
7	Ich bin ängstlich und unruhig.	
8	Ich habe keine Lust darauf, mich mit Freunden oder Bekannten zu treffen.	
9	Ich bin sehr bemüht, es allen recht zu machen.	
10	Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen.	
11	Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich wie gerädert.	
12	Ich esse schnell und hastig.	
13	Mein Gedächtnis funktioniert wie ein Schweizer Käse – ich vergesse vieles und kann mir nichts merken.	
14	Ich bin enttäuscht.	
15	Ich kann schlecht abschalten und mich nur ungenügend entspannen.	
16	Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme.	
17	Ich betreibe keinen Ausgleich zu meiner Arbeit.	
18	Meine Energiereserven sind leer.	
19	Ich sehe keinen Sinn mehr in meiner Arbeit.	
20	Ich leide unter Kopfschmerzen.	
21	Ich zweifle an mir selbst.	
22	Ich habe keine Zeit für Sport oder ein Hobby.	
23	Ich bin antriebslos und kann mich zu nichts mehr aufraffen.	
24	Ich habe Probleme mit meinem Kreislauf.	
25	Abends trinke ich ein Glas Rotwein.	

Nr.	Aussage	Punkte (0-4)
26	Mir ist eigentlich alles zu viel.	
27	Lob und Anerkennung sind mir wichtig.	
28	Ich habe keine Kondition und bin sehr schnell erschöpft.	
29	Mein Wunsch nach Sex ist verringert.	
30	Ich arbeite sehr viel und sehr hart.	
31	Insbesondere nach einem hektischen Arbeitstag fällt es mir schwer, zu Hause loszulassen und mich zu entspannen.	
32	Meine Hände und Füße sind kalt.	
33	Ich bin vergesslich und habe Wortfindungsstörungen.	
34	Tagsüber bin ich oft müde.	
35	Ich denke öfter an Selbstmord.	
36	Ich habe keinen Spaß mehr.	
37	Ich habe wenig Zeit für Freunde, Partnerschaft und die Familie.	
38	Wenn das Telefon klingelt, hebe ich nur widerwillig ab.	
39	Ich habe keine neuen Ideen und fühle mich ohne Schwung.	
40	Ich verspüre eine Gleichgültigkeit bei allem, was ich tue.	
41	Ich leide nachts unter Ein- oder Durchschlafstörungen.	
42	Ich habe eine depressive Grundstimmung.	
43	Meine private und berufliche Situation empfinde ich als ungewiss.	
44	Mein Appetit hat sich verändert.	
45	Ich verzettle mich während der Arbeit.	
46	Mein Herz bereitet mir Sorgen.	
47	Das Nein sagen fällt mir schwer.	
48	Ich spüre keine Lebensfreude mehr und fühle mich innerlich leer.	
49	Meine Nackenmuskulatur ist verhärtet und schmerzt.	
50	Ich bin schlecht organisiert und verliere den Überblick.	

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_

# Auswertung des Fragebogen



## Belastung und Burnout-Risiko einschätzen

### **151 – 200 Punkte:**

Deine Testergebnisse zeigen eine sehr hohe Belastung. Es ist dringend Zeit, innezuhalten und auf deine Gesundheit zu achten. Dein Körper sendet dir deutliche Warnsignale, die du nicht ignorieren solltest. Eine Pause kann helfen, um Abstand zu gewinnen und Veränderungen einzuleiten. Professionelle Unterstützung, wie ein Arzt oder Therapeut, kann dir helfen, Lösungen zu finden. Solltest du Frage 35 oder 48 mit einer hohen Punktzahl bewertet haben, solltest du unbedingt zeitnah ärztlichen Rat einholen.

### **101 – 150 Punkte:**

Du stehst unter erheblichem Druck, und dein Energielevel ist stark beansprucht. Es ist wichtig, jetzt bewusst einen Gang herunterzuschalten. Überlege dir, wie du deine Belastungen reduzieren kannst – sowohl beruflich als auch privat. Setze klare Prioritäten, finde Möglichkeiten für Entspannung und gib dir selbst den Raum, deine Kräfte zu regenerieren.

### **51 – 100 Punkte:**

Du hast ein gutes Bewusstsein für deine Belastungsgrenzen, doch es gibt noch Verbesserungsmöglichkeiten. Achte besonders auf die körperlichen Signale, die dir Hinweise darauf geben, wann du Pausen brauchst. Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können dir helfen, dein Wohlbefinden weiter zu verbessern.

### **0 – 50 Punkte:**

Herzlichen Glückwunsch! Deine Selbsteinschätzung zeigt, dass du einen gesunden Umgang mit Stress hast. Du scheinst ein gutes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung gefunden zu haben. Bleib weiter achtsam und Sorge gut für dich, um langfristig in dieser stabilen Balance zu bleiben.

Falls du Fragen hast oder Unterstützung suchst, stehe ich dir gerne zur Verfügung. Ich helfe dir dabei, passende Strategien zur Stressbewältigung zu finden und herauszufinden, welche Methoden am besten zu dir passen.