

Burnout Test

Stress und Burnout sind in aller Munde und doch wissen die wenigsten was es damit auf sich hat.

Mit diesem Burnout Schnelltest wirst du wertvolle Hinweise bekommen, ob du weitere professionelle Abklärungen vornehmen solltest.

Der Test dauert 5 Minuten und funktioniert ganz einfach. Beantworte jede Frage mit JA, JEIN oder NEIN und zähle deine Punkte folgendermassen zusammen:

SEITE 1-5:

JA = +2
JEIN = +1
NEIN = 0

SEITE 6-10:

JA = -2
JEIN = -1
NEIN = 0

Du bist startklar?
Dann lass uns loslegen!



Seite 1



Ich kann mich über einen Zeitraum von einer Stunde sehr gut konzentrieren.



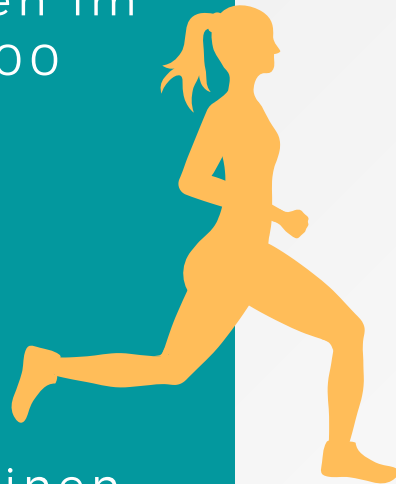
Ich bewege mich ca. 3 Mal pro Woche je 60 Minuten im Pulsbereich zwischen 100 und 150 Schlägen pro Minute.



Ich baue regelmässige Erholungspausen in meinen Alltag ein.



Ich substituiere Vitamin D von September bis Februar unter ärztlicher Kontrolle.



Seite 2



Ich habe grundsätzlich einen geregelten Tagesablauf.



Ich nehme regelmässig B-Komplexe in stressigen Zeiten zu mir.



Ich lassen meinen Vitamin- und Mineralstoffhaushalt alle 2 Jahre bestimmen.



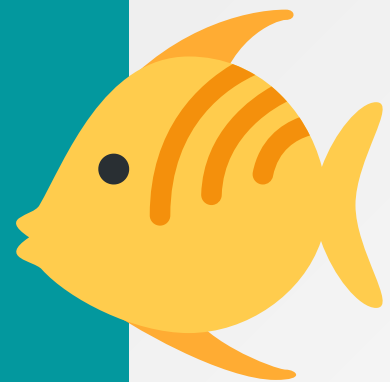
Ich kann auf ein gutes familiäres Netzwerk zählen.



Seite 3



Ich nehme täglich Omega3 Fettsäuren in Kapsel- oder Flüssigform ein.



Ich bin grundsätzlich zufrieden mit meinem Job.



Ich nehme regelmässig (täglich oder wöchentlich) hochwertige Proteinquellen (Fisch, Pflanzen, Shakes) ein.



Ich trinke ca. 2 Liter Wasser pro Tag.

Seite 4



Ich nehme regelmässig (täglich oder wöchentlich) hochwertige Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine und Mineralstoffe) ein.



Ich lasse meinen Serotonin- und Kortisolspiegel alle 2 Jahre bestimmen.



Ich mache 1x pro Woche Krafttraining oder ein 7' Zirkeltraining (HIT).

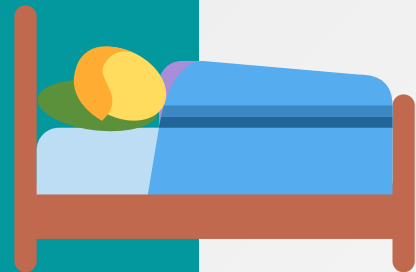


Ich messe meine Herzratenvariabilität täglich.

Seite 5



Ich mache regelmässig ein Povernap.



Ich kann grundsätzlich innerhalb von 15' einschlafen und wache am morgen erholt auf.



Ich praktiziere regelmässig mentale Entspannungstechniken (z.B. beten, meditieren, autogenes Training etc.).



Ich ernähre mich grundsätzlich gesund.

Seite 6



Ich fühle mich häufig gestresst.



Ich kann gedanklich sehr schlecht abschalten.



Ich bin leicht anfällig für Infekte (ca. alle 2 Monate).



Ich bekomme wenig bis keine berufliche Wertschätzung.



Seite 7



Ich lebe in mindestens einer nicht versöhnten, engen Beziehung.



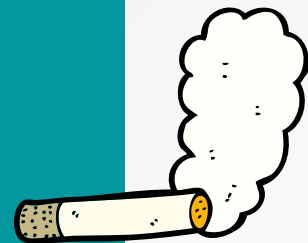
Ich habe regelmässig Herzrasen und / oder unerklärbare Verdauungsbeschwerden.



Ich rauche regelmässig (täglich).



Ich fühle mich innerlich leer.



Seite 8



Mein Bauchumfang beträgt mehr als 80 cm (Frau) bzw. 94 cm (Mann).



Ich fühle mich nach dem Essen häufig erschöpft.



Ich leide regelmässig unter Depressionen.



Ich will häufig einfach nur meine Ruhe haben.

Seite 9



Ich muss beruflich mehr leisten, als ich grundsätzlich kann.



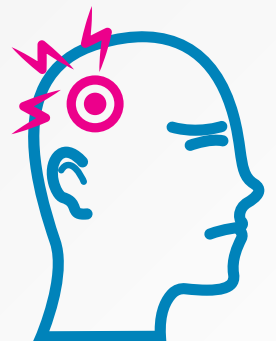
Ich habe in meinem Leben schwere Schicksalsschläge einstecken müssen.



Ich habe schmerzhafte Muskelverspannungen.

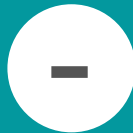


Ich komme schnell aus der Ruhe und bin häufig gereizt.





Ich kann meine (negative) Vergangenheit schwer loslassen.



Ich nehme täglich mehr als 3 (chemische) Medikamente ein.



Ich fühle mich kraftlos.



Ich konsumiere regelmässig Drogen oder Alkohol um runterfahren zu können.

Wie geht's weiter?

Zähle nun all deine Punkte zusammen.
Vergiss nicht:

- alle Fragen der Seiten 1-5
ergeben 1 oder 2 Pluspunkte
- alle Fragen der Seiten 6-10
ergeben 1 oder 2 Minuspunkte

Du solltest nun eine Gesamtpunktezahl
zwischen -20 und +20 erhalten haben.

Du hast richtig gerechnet? Dann lass uns
herausfinden, wie hoch dein
Burnoutrisiko ist!



ZU DEINEM ERGEBNIS