

Selbsttest : Bin ich Burnout gefährdet?

	Ja	Nein
Fällt es Ihnen schwer, "Nein" zu sagen?		
Möchten Sie am liebsten alles selbst machen?		
Gönnen Sie sich wenig Ruhe und Entspannung?		
Müssen Sie "Ihren Kopf erst unter dem Arm tragen", bevor Sie sich krank melden?		
Beschäftigen Sie sich gedanklich auch zu Hause mit Ihrer Arbeit?		
Haben Sie den Eindruck, Ihrer Familie und Ihren Freunden nicht mehr gerecht zu werden?		
Fühlen Sie sich häufig dem Termindruck ausgeliefert?		
Glauben Sie, dass Sie Ihren Aufgaben nicht gewachsen sind?		
Denken Sie häufig, nichts bewirken zu können?		
Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?		
Haben Sie den Eindruck, dass Ihnen alles zu viel wird?		
Sind Sie häufig gereizt und angespannt?		
Wachen Sie am Morgen zerschlagen auf?		
Leiden Sie unter Schlafstörungen?		
Haben Sie oft Heisshunger auf Süßes?		
Haben Sie öfter Magen-, Verdauungs- oder Rückenbeschwerden?		
Vernachlässigen Sie Ihre Hobbys?		
Trinken Sie häufiger Alkohol, um sich zu entspannen?		

Wenn Sie mehr als fünf Mal mit "Ja" geantwortet haben, sollten Sie aktiv werden.

- Lernen Sie eine **Entspannungstechnik**. 20 Minuten am Tag tun gut.
- Gönnen Sie sich eine **Auszeit**, nehmen Sie Urlaub.
- Gehen Sie einmal pro Woche zur Massage.
- Treiben Sie zweimal pro Woche 30 Minuten Sport ohne Leistungsdruck.
- Lassen Sie sich **coachen**. Ein Profi an Ihrer Seite macht Sie stark.
- **Delegieren** Sie alles, was andere besser, schneller oder günstiger machen können.