

Mach den Selbsttest: Bin ich Burn-Out-gefährdet?

Dieser Test stammt aus dem Online-Tool der Kampagne **“Immer schaffen heißt nicht, es immer zu schaffen”** (www.ichfuehlemichgutbeiderarbeit.be/de/tool) und wurde von Forschern der KU Leuven entwickelt. Online erhältst du direkt dein persönliches Ergebnis. Wenn du den Test ausdruckst und ausfüllst, kannst du deinen aktuellen Stand festhalten und mit einem späteren Zeitpunkt vergleichen, reflektieren und evtl. Notizen machen – so siehst du, wie sich dein Wohlbefinden im Laufe der Zeit entwickelt und kannst gezielt Maßnahmen ableiten und schauen ob sie etwas bewirkt haben.

Stress-Symptome

Diese folgenden 10 Aussagen verweisen auf verschiedene Arten von Stressbeschwerden. Bei jeder Aussage können Sie angeben, wie oft diese für Sie zutreffen (niemals, selten, manchmal, oft oder immer). Anschließend erhalten Sie ein erstes Feedback.

1. Ich habe Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

2. Ich neige dazu, mir Sorgen zu machen

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

3. Ich fühle mich angespannt und gestresst

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

4. Ich fühle mich ängstlich oder leide an Panikattacken

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

5. Lärm oder Menschenmengen stören mich

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

6. Ich leide an Herzrasen oder Brustschmerzen

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

7. Ich leide an Magen- oder Darmbeschwerden

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

8. Ich leide an Kopfschmerzen

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

9. Ich leide an Muskelschmerzen, zum Beispiel in Nacken, Schulter oder Rücken

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

10. Ich werde oft krank

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

Burn-Out-Symptome

Diese folgenden 23 Aussagen verweisen auf typische Burnout-Beschwerden.
Bei jeder Aussage können Sie angeben, wie oft diese für Sie zutreffen (niemals, selten, manchmal, oft oder immer).

Anschließend bekommen Sie sofort ein Feedback.

1. Bei der Arbeit fühle ich mich psychisch erschöpft

☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer

2. Alles was ich bei der Arbeit tue, kostet mich große Mühe

☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer

3. Nach einem Arbeitstag fällt es mir schwer mich zu erholen

☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer

4. Bei der Arbeit fühle ich mich körperlich erschöpft

☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer

5. Wenn ich morgens aufstehe, fehlt mir die Energie einen neuen Arbeitstag zu beginnen

☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer

6. Ich will bei der Arbeit aktiv sein, aber irgendwie schaffe ich es nicht

☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer

7. Wenn ich mich bei der Arbeit anstrengte, werde ich schneller müde als gewöhnlich

☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer

6. Ich will bei der Arbeit aktiv sein, aber irgendwie schaffe ich es nicht

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

7. Wenn ich mich bei der Arbeit anstrenge, werde ich schneller müde als gewöhnlich

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

8. Am Ende meines Arbeitstages fühle ich mich psychisch erschöpft und ausgelaugt

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

9. Ich kann keine Begeisterung für meine Arbeit aufbringen

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

10. Bei der Arbeit denke ich nicht darüber nach was ich tue und funktioniere wie auf „Autopilot“

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

11. Ich fühle eine starke Abneigung gegen meine Arbeit

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

12. Meine Arbeit ist mir gleichgültig

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

13. Ich bezweifle, dass meine Arbeit anderen überhaupt etwas bedeutet

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

14. Bei der Arbeit habe ich Mühe, aufmerksam zu bleiben

☐
Nie

☐
Selten

☐
Manchmal

☐
Oft

☐
Immer

15. Bei der Arbeit fällt es mir schwer, klar zu denken

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

16. Bei der Arbeit bin ich vergesslich und leicht ablenkbar

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

17. Bei der Arbeit habe ich Mühe, mich zu konzentrieren

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

18. Ich mache Fehler in meiner Arbeit, weil ich in Gedanken bei anderen Dingen bin

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

19. Bei meiner Arbeit habe ich das Gefühl, keine Kontrolle über meine Emotionen zu haben

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

20. Ich erkenne mich selbst nicht wieder in der Art, wie ich bei der Arbeit emotional reagiere

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

21. Während meiner Arbeit werde ich schnell gereizt, wenn Dinge nicht so laufen wie ich will

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

22. Ich werde wütend oder traurig bei der Arbeit, ohne zu wissen warum

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

23. Bei meiner Arbeit kommt es vor, dass ich emotional überreagiere, ohne es zu wollen

☐

Nie

☐

Selten

☐

Manchmal

☐

Oft

☐

Immer

Arbeitsbedingungen

Nachstehend folgen einige Fragen über Ihre berufliche Situation und wie Sie diese erfahren.
Bei jeder Aussage können Sie angeben, in welchem Maße Sie zustimmen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten; es geht darum, was Sie empfinden.

1. Meine Arbeit entspricht meinen Fähigkeiten.

- | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Eher nicht zustimmen | Stimme weder zu noch nicht zu | Eher zustimmen | Stimme zu | Stimme völlig zu |

2. Ich glaube, ich muss zu viel arbeiten.

- | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Eher nicht zustimmen | Stimme weder zu noch nicht zu | Eher zustimmen | Stimme zu | Stimme völlig zu |

3. Ich kann meine Arbeit leicht mit meinem Privatleben verbinden.

- | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Eher nicht zustimmen | Stimme weder zu noch nicht zu | Eher zustimmen | Stimme zu | Stimme völlig zu |

4. Ich kann auf meinen Vorgesetzten zählen, wenn ich bei meiner Arbeit Schwierigkeiten habe.

- | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Eher nicht zustimmen | Stimme weder zu noch nicht zu | Eher zustimmen | Stimme zu | Stimme völlig zu |

5. Ich kann bei meiner Arbeit viele Entscheidungen allein treffen.

- | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Eher nicht zustimmen | Stimme weder zu noch nicht zu | Eher zustimmen | Stimme zu | Stimme völlig zu |

6. Ich mache mir Sorgen, dass ich meine Arbeit verlieren könnte.

- | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Eher nicht zustimmen | Stimme weder zu noch nicht zu | Eher zustimmen | Stimme zu | Stimme völlig zu |

7. Ich kann mich an meine Kollegen wenden, wenn mir etwas Unangenehmes zustößt.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme nicht zu	Eher nicht zustimmen	Stimme weder zu noch nicht zu	Eher zustimmen	Stimme zu	Stimme völlig zu

8. Bei meiner Arbeit stoße ich auf Situationen, die mich emotional herausfordern.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme nicht zu	Eher nicht zustimmen	Stimme weder zu noch nicht zu	Eher zustimmen	Stimme zu	Stimme völlig zu

9. Wenn Entscheidungen getroffen werden, wird meine Meinung berücksichtigt.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme nicht zu	Eher nicht zustimmen	Stimme weder zu noch nicht zu	Eher zustimmen	Stimme zu	Stimme völlig zu

10. Ich weiß genau, was andere bei der Arbeit von mir erwarten.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme nicht zu	Eher nicht zustimmen	Stimme weder zu noch nicht zu	Eher zustimmen	Stimme zu	Stimme völlig zu

Für Arbeitgeber:innen: Wir raten Ihnen, dass sie sich an Ihren externen Dienst wenden und gemeinsam mit dem Arbeitsarzt und Gefahrenverhütungsberater spezialisiert auf psychosoziale Aspekte eine Testung durchführen. Sie können dann anschließend auch beraten werden.



Eine Aktion im Rahmen der Kampagne "Ça va? ...und was möchtest Du für Dich tun?" 2025. Mehr Infos unter <https://www.patientenrat.be/kampagnen/mentale-gesundheit>