

# Burnout-Test

## Test-Einweisung

**B**urnout äußert sich im fortgeschrittenen Stadium in Lustlosigkeit, Gereiztheit, Gefühle des Versagens, mangelndem Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich, permanenter Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und in körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen und Magen-/Darm-Beschwerden. Typisch für Burnout sind auch der Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten.

Burnout ist ein geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand, der sich über ein paar Wochen, bisweilen auch über Jahre hinziehen kann. Etwas salopp ausgedrückt können wir sagen: Die Batterie ist leer. Es fehlt die Kraft zum Leben. Nach harter geistiger oder körperlicher Arbeit erschöpft zu sein, ist ein ganz normaler Zustand. Entspannung oder Urlaub schaffen hier Abhilfe. Wer ausgebrannt ist, dem hilft auch ein Urlaub nicht, der kann keinen Gang zurückstecken (WOLF, D., 2007: Burnout Risiko Test. PAL Ratgeber Verlag).



Prof. Dr. Richard K. Streich  
Executive-Coach und Geschäftsführer von  
COMMENT! – coaching + communication  
Ein Autorenporträt und Kontaktdaten finden  
Sie unter [gm-gk-online.de/gm-autoren](http://gm-gk-online.de/gm-autoren)

## Test-Aufnahme

Stellen Sie sich häufig Fragen wie: „Was hat das alles für einen Sinn?“ oder „Soll das schon alles im Leben gewesen sein?“	
Denken Sie häufig, doch nichts bewirken zu können?	
Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?	
Haben Sie keine kreativen Ideen und Veränderungsvorschläge mehr?	
Haben Sie den Eindruck, alles wird Ihnen zu viel?	
Trauen Sie sich nichts mehr zu?	
Haben Sie keine Hoffnung mehr, dass sich etwas ändern lässt?	
Fühlen Sie sich depressiv und resigniert?	
Sind Sie häufig gereizt und angespannt?	
Haben Sie nur noch wenig Freude an dem, was Sie machen?	
Fühlen Sie sich innerlich leer und ausgelaugt?	
Sind Sie schnell müde und kaum noch belastbar?	
Wachen Sie morgens zerschlagen auf?	
Haben Sie Heißhunger auf Süßes?	
Haben Sie öfter Magen- oder Rückenbeschwerden?	
Leiden Sie unter Schlafstörungen?	
Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?	
Fühlen Sie sich innerlich zunehmend angespannt?	
Haben Sie fast täglich Kopfschmerzen?	
Ziehen Sie sich mehr und mehr von Ihrem Freundeskreis zurück?	
Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?	
Vernachlässigen Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild?	
Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen?	
Greifen Sie häufiger zu Alkohol, um sich zu entspannen?	
Nehmen Sie Aufputschmittel?	
<b>Jede angekreuzte Aussage: 5 Punkte</b>	<b>Gesamtpunktzahl:</b>

## Test-Auswertung

Wenn Sie **zwischen 40 und 60 Punkte** haben, deutet dies auf eine Burnout-Gefährdung hin. Bei **mehr als 60 Punkten** ist es ratsam, dass Sie sich an einen Experten zwecks einer weiteren Abklärung Ihrer Symptome wenden.

Beachten Sie weiterhin unter Berücksichtigung Ihrer Punktzahl die folgenden Burnout-Phasen und **unterstreichen Sie die von Ihnen wahrgenommenen Burnout-Charakteristika in den einzelnen Stadien**. Die nachfolgend beschriebenen Stadien laufen nicht immer nacheinander ab. Oftmals werden auch Phasen übersprungen oder Betroffene befinden sich in mehreren Phasen gleichzeitig. Die Dauer eines Stadiums kann ebenfalls variieren. Entwickeln Sie, ggf. unter Beteiligung einer Vertrauensperson, konkrete **Verfahrens- und Verhaltensweisen zur Burnout-Reduktion**.

### Stadium 1:

#### Der Zwang, sich zu beweisen

- Häufig übertriebener Ehrgeiz bzw. Tatendrang, Verbissenheit und Leistungszwang.
- „Ich muss mir und anderen ständig beweisen, dass ich den Job besonders gut mache und alles schaffe.“

### Stadium 2:

#### Verstärkter Einsatz

- Der Einsatz wird erhöht.
- Delegieren fällt zunehmend schwerer.
- Die eigene Unentbehrlichkeit wird demonstriert.
- Delegieren wird immer schwerer.

### Stadium 3:

#### Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- Im Zeitbudget ist nur noch Platz für Berufliches.
- Bedürfnisse wie Schlafen, Essen oder Treffen mit Freunden und Bekannten werden als nichtig abgetan.
- Freizeit im Sinn von „freie Zeit“ verliert ihren Sinn. Sich selbst gegenüber deklariert man diesen Verzicht als heroische Leistung.

### Stadium 4:

#### Verdrängung von Konflikten

- Probleme werden ansatzweise erkannt – aber verdrängt.
- Sich damit auseinanderzusetzen, könnte eine Krise auslösen und wird deshalb als bedrohlich empfunden.
- Erste körperliche Beschwerden machen sich bemerkbar.

### Stadium 5: Umdeutung von Werten

- Isolation, Konfliktscheu und die Negation eigener Bedürfnisse verändern die Wahrnehmung.
- Bisherige Werte (Freunde, Hobbies) werden umgedeutet bzw. entwertet.
- Einziger Maßstab für die eigene Relevanz, das Selbstwertgefühl, ist der Job.
- Emotional stumpft man zusehends ab.

### Stadium 6: Verleugnung

#### der auftretenden Probleme

- Intoleranz – andere werden als dumm, faul, fordernd oder undiszipliniert wahrgenommen.
- Soziale Kontakte werden kaum erträglich.
- Zynismus und Aggressionen werden offensichtlicher.
- Auftretende Probleme führt man ausschließlich auf den Zeitdruck und das Arbeitspensum zurück – nicht auf die eigene Wesensänderung.

### Stadium 7: Rückzug

- Die sozialen Kontakte reduzieren sich auf ein Minimum.
- Man lebt zurückgezogen und eingeeigelt und empfindet eine zunehmende Hoffnungs- und Orientierungslosigkeit.
- Auf der Arbeit wird nur noch „Dienst nach Vorschrift“ verrichtet.
- Viele greifen in dieser Phase zu Suchtmitteln wie Alkohol oder Medikamenten.

### Stadium 8:

#### Offensichtliche Verhaltensänderung

- Jetzt wird die Wesensänderung für andere unübersehbar. Die einst so engagierten und tatkräftigen Menschen sind ängstlich,

scheu und apathisch. Die Schuld weisen sie ihrer Umwelt zu. Innerlich fühlen sie sich immer wertloser.

### Stadium 9: Depersonalisierung

- Der Kontakt zu sich selbst reißt ab.
- Man empfindet weder sich noch andere als wertvoll, Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen.
- Das Leben wird zu mechanischem Funktionieren herabgewürdigt.

### Stadium 10: Innere Leere

- Krampfhaftes Suchen nach Beschäftigung, um die innere Leere zu überwinden.
- Überschussreaktionen wie gesteigerte Sexualität, übermäßiges Essen, Drogen- und Alkoholgenuss treten auf.
- Freizeit ist eine leere, betäubte Zeit.

### Stadium 11: Depression

- Das Burnout-Syndrom entspricht einer Depression.
- Man ist gleichgültig, hoffnungslos, erschöpft und sieht keine Perspektive für die Zukunft.
- Sämtliche Symptome depressiver Zustände können auftreten, von agitiert bis völlig apathisch. Das Leben verliert den Sinn.

### Stadium 12: Burnout-Syndrom

- Dieses Stadium beschreibt den völligen psychischen und physischen Zusammenbruch.
- Fast alle Betroffenen tragen sich jetzt mit dem Gedanken zum Selbstmord. Nicht wenige setzen das auch in die Tat um.
- Burnout-Patienten in diesem Zustand sind ein medizinischer Notfall, sie brauchen so schnell wie möglich ärztliche Hilfe.

Quelle: nach FREUDENBERGER, H. und G. North, 1992: Über das Gefühl des „Ausgebranntseins“, Fischer Verlag.

Prof. Dr. Richard K. Streich