

# FRAGEBOGEN ZUR ARBEITSBEANSPRUCHUNG FÜR SELBSTÄNDIGE

## ***BIN ICH BURNOUT-GEFÄHRDET?***

Bitte beantworten Sie die Fragen nach Ihrem **ersten Impuls!** Bleiben Sie bei Ihrem ehrlichen Gefühl.

Geben Sie an, wie oft **in den letzten 4 Wochen** die Aussage zutreffend war und kennzeichnen Sie die zutreffende Punkteanzahl und addieren Sie sie zuletzt!

		Traf fast nie zu	Traf selten zu	Traf manchmal zu	Traf häufig zu	Traf fast immer zu
1	Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.	1	2	3	4	5
2	Meine Arbeit geht auch in der Freizeit weiter und schränkt diese deutlich ein.	1	2	3	4	5
3	Auf meinen Schultern lastet viel.	1	2	3	4	5
4	Ich leide an chronischer Müdigkeit / Erschöpfung.	1	2	3	4	5
5	Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5
6	Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
7	Früher habe ich mich um meine MitarbeiterInnen und KundInnen gekümmert – heute interessieren sie mich kaum.	1	2	3	4	5
8	Ich mache zynische Bemerkungen über MitarbeiterInnen, KollegInnen und KundInnen.	1	2	3	4	5
9	Wenn ich morgens aufstehe und an die Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5
10	Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
11	Ich bekomme zu wenig Anerkennung für das, was ich leiste.	1	2	3	4	5
12	Ich arbeite größtenteils alleine, obwohl ich manches abgeben könnte.	1	2	3	4	5

		Traf fast nie zu	Traf selten zu	Traf manchmal zu	Traf häufig zu	Traf fast immer zu
13	Durch meine Arbeitssituation bin ich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
14	Ich bin oft krank und anfällig für körperliche Krankheiten und Schmerzen.	1	2	3	4	5
15	Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitswoche (z.B. Wochenbeginn).	1	2	3	4	5
16	Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
17	Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften treffen auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos	1	2	3	4	5
18	Ich habe zu wenig Schlaf, Freizeit und Urlaub.	1	2	3	4	5
19	Ich habe das Gefühl, ich muss alles selber machen.	1	2	3	4	5
20	Wenn ich an meine Kooperationspartner ab- bzw. weitergebe, kommt nichts zurück oder es wird mangelhaft ausgeführt.	1	2	3	4	5
21	Ich muss auf die Zahlungen meiner KundInnen länger warten als früher und ich kann das Geld nicht einfordern.	1	2	3	4	5
<b>SUMME:</b>						

# FRAGEBOGEN ZUR ARBEITSBEANSPRUCHUNG

## BIN ICH BURNOUT-GEFÄHRDET?

---

### **Auswertung:**

**Bis 42 Punkte und keine Frage mit 5 beantwortet:** alles läuft gut, die Arbeit ist erfüllend und flüssig. Wenn Probleme auftauchen, dann werden diese wahrscheinlich aus anderen Lebensbereichen oder Gesundheitsproblemen kommen und nicht aus dem Arbeitsbereich. Schauen Sie trotzdem auf sich und machen Sie präventiv etwas für sich!

**Bis 42 Punkte und / oder max. zwei Fragen mit 5 beantwortet:** geringes Burn-Out Risiko. Sie sind im Fluss Ihrer Arbeit. Aber achten Sie auf die Problembereiche und verändern Sie dort etwas. ExpertInnen für Stress- und Burnout-Prävention können Sie hilfreich unterstützen.

**43 - 75 Punkte und /oder drei bis fünf Fragen mit 5:** Achtung! Beginnende Burn-Out-Situation. Verändern Sie zuerst kurzfristig ihre Arbeitsbelastung und überprüfen Sie in zwei Monat nochmals die Arbeitsbeanspruchung mit diesem Fragebogen. Wahrscheinlich ist es sinnvoll, zunächst auf Erholungsphasen zu achten! Empfehlung: Holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung von eine/r ExpertIn für Burnout-Prävention.

**Über 75 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit fünf:** Es DRINGEND Zeit was zu tun! Suchen Sie ein/e ExpertIn für Burnout-Prävention auf, mit der Sie über Ihre Probleme reden und Ihre IST-Situation im Detail analysieren.

### **ACHTUNG!**

Dieser Fragebogen ist eine Momentaufnahme. Er hilft Ihnen nicht nur Ihre Arbeitsbelastung einzustufen, sondern er zeigt Ihnen auch in welchen Bereichen zunächst Veränderungen sinnvoll wären.

**BESONDERS BEI HOHEN BELASTUNGEN WIRD EMPFOHLEN,  
DIESEN TEST NACH 1 – 2 MONATEN ZU WIEDERHOLEN,  
UM DEN EIGENEN VERÄNDERUNGSPROZESS ZU ÜBERPRÜFEN.**

Für Fragen und zur Unterstützung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

**Ingrid Stift, MSc**

*MSc Psychosoziale Beraterin*

*Dipl. Expertin für Stress & Burnout-Prävention*

**[www.menschenfreundin.at](http://www.menschenfreundin.at)**

**Tel: 0664 – 215 48 31**

*Reden beFREIt!*