

FRAGEBOGEN ZUR ARBEITSBEANSPRUCHUNG FÜR ANGESTELLTE

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 Arbeitsbereich.	1	2	3	4	5
2	Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5
3	Wie in meinem Unternehmen mit Menschen umgegangen wird, kann ich nicht gutheißen.	1	2	3	4	5
4	Ich fühle mich überfordert durch die Anforderungen in der Arbeit.	1	2	3	4	5
5	Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
6	Direkter Kontakt mit Menschen – beruflich oder privat – belastet mich.	1	2	3	4	5
7	Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5
8	Ich mache mehr Fehler als früher und muss mich dann sehr anstrengen, diese wieder gut zu machen.	1	2	3	4	5
9	Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
10	Die Anliegen und Probleme meiner KollegInnen und KundInnen berühren mich persönlich deutlich weniger als früher.	1	2	3	4	5
11	Ich mache zynische Bemerkungen über KollegInnen und KundInnen.	1	2	3	4	5
12	Wenn ich morgens aufstehe und an die Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5

		Traf fast nie zu	Traf selten zu	Traf manchmal zu	Traf häufig zu	Traf fast immer zu
13	Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
14	Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.	1	2	3	4	5
15	Auf meine KollegInnen kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich alleine.	1	2	3	4	5
16	Wenn ich nach Hause komme, fühle ich mich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
17	In Arbeitspausen kann ich nicht abschalten.	1	2	3	4	5
18	Ich bin oft krank und anfällig für körperliche Krankheiten und Schmerzen.	1	2	3	4	5
19	Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitswoche.	1	2	3	4	5
20	Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
21	Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften treffen auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos	1	2	3	4	5
22	Meine körperlichen Bedürfnisse (Essen, trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen.	1	2	3	4	5
23	Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen – von Firma und KollegInnen.	1	2	3	4	5
24	Ich fühle mich unfähig, meine Arbeit richtig zu machen.	1	2	3	4	5
25	Meine Werte und das, was mir wichtig ist, zählen bei meiner Arbeit nicht.	1	2	3	4	5
SUMME:						

FRAGEBOGEN ZUR ARBEITSBEANSPRUCHUNG

BIN ICH BURNOUT-GEFÄHRDET?

Auswertung:

Bis 50 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 50 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.

51 - 82 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 83 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

Tel: 0664 – 215 48 31

Reden beFREIt!