





# Lebensordnung (Seite 1 von 2)

## Fragebogen zum Burnout-Zustand

Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl, seien Sie ehrlich mit sich selbst.

Tragen Sie die Punktezahl in der Spalte rechts ein und addieren Sie zuletzt.



	fast nie	selten	manchmal	häufig	fast immer	
1. Ich habe allgemein zuviel Stress in meinem Leben.	①	②	③	④	⑤	
2. Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	①	②	③	④	⑤	
3. Auf meinen Schultern lastet zuviel.	①	②	③	④	⑤	
4. Ich leide an chronischer Müdigkeit.	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 Mitarbeiter und Kunden gekümmert, heute interessieren sie mich nicht mehr.	①	②	③	④	⑤	
8. Ich mache zynische Bemerkungen über Kollegen.	①	②	③	④	⑤	
9. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	①	②	③	④	⑤	
10. Ich fühle mich machtlos, meine Situation zu verändern.	①	②	③	④	⑤	
11. Ich bekomme zu wenig Anerkennung für das, was ich leiste.	①	②	③	④	⑤	

## Lebensordnung vermitteln (2 von 2)

	fast nie	selten	manch- mal	häufig	fast immer
12. Auf meine Kollegen kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite viel für mich allein.	①	②	③	④	⑤
13. Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.	①	②	③	④	⑤
14. Ich bin oft krank, anfällig für Krankheiten bzw. Schmerzen.	①	②	③	④	⑤
15. Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.	①	②	③	④	⑤
16. Ich fühle mich in meiner Arbeit frustriert.	①	②	③	④	⑤
17. Eine oder mehrere dieser Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	①	②	③	④	⑤
18. Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen Trinken, schlafen, usw.) stelle ich zurück.	①	②	③	④	⑤
19. Ich habe das Gefühl, ich werde im Stich gelassen.	①	②	③	④	⑤
20. Meine Kollegen sind nicht offen zu mir.	①	②	③	④	⑤
21. Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	①	②	③	④	⑤



Gesamtpunkte

### Auswertung

**Bis 30 Punkte** und/oder  
 max. 2 Fragen mit 5 beantwortet

Geringes Burnout-Risiko.

**31 – 60 Punkte** und/oder  
 3 – 5 Fragen mit 5

Beginnende Burnout-Situation

**Über 60 Punkte** und/oder  
 mehr als 5 Fragen mit 5

Es ist dringend Zeit, sich Hilfe zu suchen!

