

Burnout-Checkliste zur Selbsteinschätzung

Nimm dir 5–10 Minuten Zeit und beantworte jede Aussage bezogen auf die letzten 2–4 Wochen: 0 = trifft nicht zu 1 = trifft teilweise zu 2 = trifft häufig zu
Notiere deine Punkte pro Bereich und am Ende die Gesamtsumme.

Emotionale Erschöpfung

- Ich fühle mich häufig müde und ausgelaugt.
- Ich habe das Gefühl, emotional „leer“ zu sein.
- Selbst kleine Anforderungen überfordern mich schneller als früher.
- Ich fühle mich oft innerlich erschöpft, auch ohne große Belastung.
- Ich habe weniger Energie für soziale Kontakte.
- Ich starte oft schon erschöpft in den Tag.

Mentale Überlastung

- Mein Kopf fühlt sich häufig voll oder überfordert an.
- Ich habe Schwierigkeiten, klare Gedanken zu fassen.
- Ich verliere schnell den Überblick über Aufgaben.
- Ich fühle mich gedanklich unter Druck.
- Ich kann Informationen schlechter verarbeiten als früher.
- Ich fühle mich geistig schneller erschöpft.

Konzentrations- & Leistungsprobleme

- Ich kann mich schlechter auf Aufgaben konzentrieren.
- Ich lasse mich schneller ablenken.
- Ich brauche länger für Aufgaben als früher.
- Ich mache häufiger Fehler.
- Ich habe Schwierigkeiten, Dinge zu Ende zu bringen.
- Meine Leistungsfähigkeit schwankt stark.

Emotionale Distanz & Rückzug

- Ich fühle mich innerlich distanziert von meiner Arbeit.
- Ich ziehe mich häufiger von anderen zurück.
- Gespräche oder Kontakte strengen mich mehr an als früher.
- Ich habe weniger Interesse an sozialen Aktivitäten.
- Ich fühle mich emotional weniger verbunden mit meinem Umfeld.
- Ich vermeide bewusst bestimmte Menschen oder Situationen.

Reizbarkeit & innere Anspannung

- Ich reagiere schneller gereizt oder genervt.
- Kleine Dinge bringen mich aus der Ruhe.
- Ich fühle mich häufig innerlich angespannt.
- Ich habe das Gefühl, „unter Strom“ zu stehen.
- Ich werde schneller ungeduldig.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entspannen.

Körperliche Symptome

- Ich habe häufiger Kopfschmerzen oder Verspannungen.
- Ich schlafe schlechter oder wache häufig auf.
- Ich fühle mich körperlich erschöpft.
- Ich habe Magen-Darm-Beschwerden oder Unwohlsein.
- Mein Körper fühlt sich oft angespannt an.
- Ich habe das Gefühl, mein Körper kommt nicht zur Ruhe.

Motivation & Sinnverlust

- Dinge, die mir früher wichtig waren, bedeuten mir weniger.
- Ich fühle mich häufig antriebslos.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich für Aufgaben zu motivieren.
- Ich empfinde meine Arbeit als sinnlos oder belastend.
- Ich habe weniger Freude an Aktivitäten.
- Ich stelle häufiger den Sinn meiner Tätigkeit infrage.

Punkte Gesamt

Diese Checkliste dient der Orientierung und **ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose.**

Auswertung

Maximalpunktzahl: 84 Punkte

- 0–20 Punkte:
Unauffällig - aktuell keine erhöhte Belastung
- 21–40 Punkte:
Leichte bis mittlere Belastung - erste Warnsignale
- 41–60 Punkte:
Deutliche Belastung - erhöhtes Risiko
- 61–84 Punkte:
Hohe Belastung - mögliche Burnout-Gefährdung
Fachliche Unterstützung dringend empfohlen

Diese Checkliste orientiert sich an zentralen Dimensionen aus der Burnout-Forschung:

- emotionale Erschöpfung
- Depersonalisierung / Distanz
- reduzierte Leistungsfähigkeit

Burnout ist ein schleichender Prozess, kein plötzlicher Zustand.

Empfehlung

Wenn du in mehreren Bereichen hohe Werte erreichst:

Nimm die Signale ernst

Reduziere Belastung bewusst

Suche frühzeitig Unterstützung (Beratung, Coaching, medizinisch)

Email: info@einfachnein.life

Tel: 0176/81419183

