

Burnout- und Stress- Fragebogen

Name

Datum

Aussage	nie	teilw.	oft
Ich mache am liebsten alles selbst.			
Ich brauche keine Hilfe, ich will nicht auf andere angewiesen sein.			
Ohne mich geht es nicht.			
Ich fühle mich für andere verantwortlich, kann mich schlecht abgrenzen und Nein sagen.			
Bei der Erfüllung von Wünschen denke ich an mich zuletzt.			
Ich scheue Konflikte mit anderen Menschen und möchte, dass mich alle mögen.			
Meine Verpflichtungen wachsen mir über den Kopf, mein Tätigkeitsbereich gerät mir außer Kontrolle.			
Der Termindruck hat mich total im Griff, ich bin meinen Aufgaben nicht mehr gewachsen.			
Ich halte da nicht durch, ich schaffe das nicht.			
Fehler sind mir ein Gräuel, es muss alles immer perfekt sein.			
Auf mich muss immer Verlass sein: im Betrieb und in der Beziehung/Familie muss alles top laufen.			
Ich kann Halbheiten nicht leiden.			
Ich muss immer 100% sicher sein und alles unter Kontrolle haben.			
Ich muss immer wissen, was auf mich zukommt und ich mag nicht, dass etwas nicht so läuft, wie ich will.			
Ich habe Angst, dass mein Vorgesetzter mit meiner Arbeit nicht zufrieden ist.			
Ich melde mich erst „mit dem Kopf unter dem Arm“ krank.			
Ich mag gerne Alkohol und/oder eine Zigarette zur Entspannung.			

Aussage	nie	teilw.	oft
Ich brauche keine Ruhe und Ausgleich und habe wenig Zeit für meine Sozialkontakte.			
Ich fühle mich ausgenutzt.			
Für meine verantwortungsvolle Tätigkeit werde ich nicht angemessen bezahlt.			
Ich fühle mich in Familie, Beziehung und Arbeit nicht wertgeschätzt und geliebt.			

Auswertung des Fragebogens:

nie = 0 Punkte
 teilw. = 1 Punkt
 oft = 2 Punkte

Hohes Risiko 32 - 42 Punkte
 Mittleres Risiko 19 - 31 Punkte
 Geringes Risiko 0 - 18 Punkte