

# Die 12 Burn-Out Phasen - Selbsttest

## 12 phases to burn-out syndrome - self check

**1** Fühlen Sie sich bereits beim Aufstehen erschöpft? / Do you feel already exhausted right after wake-up?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**2** Benötigen Sie immer mehr Zeit, um sich erholen zu können? / Do you need increasingly more time to recover yourself?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**3** Haben Sie den Spaß an Ihren Hobbies oder sportlicher Aktivität verloren? / Did you lose your interest and fun joining your hobbies and sports?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**4** Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren oder sind Sie vergesslich? / Do you struggling with concentrating yourself or do you forget things often?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**5** Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie immer mehr Einsatz bringen, aber immer weniger dabei herauskommt? / Do you feel sometimes, that, despite more personal engagement, results went more & more worse?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**6** Ziehen Sie sich immer mehr zurück und vermeiden den Kontakt zu Kollegen, Freunden und auch der Familie? / Do you retire more and more and avoiding contact with colleagues, friends, even your family members?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**7** Trinken Sie häufig Alkohol, greifen zu Zigaretten oder gar Tabletten, um dem beruflichen Druck besser standzuhalten? / Do you drinking alcohol, smoking cigarettes or using even drugs to stand the daily pressure of your job?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**8** Vermissen Sie Ihre frühere Kreativität, den Elan oder den Wunsch, etwas bewirken zu wollen oder zu können? / Do you miss your former creativity, your drive or your intention and your ability to make a difference?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**9** Sind Sie schnell müde und kaum noch belastbar? Fehlt Ihnen häufig die Energie, selbst die einfachsten Dinge im Alltag zu erledigen? / Are you quickly tired, only few resilient? Do you often have no energy to work on or manage smallest things in daily business?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

**10** Fühlen Sie sich schon länger als sechs Monate erschöpft und energielos und machen Sie sich Sorgen, wie Sie die nächste Zeit überstehen sollen? / Do you feel already longer than six months exhausted and a lack of energy, are you worried about how to carry on?

Ja/Yes.....

Nein/No.....

Quellen/Sources:  
Prof. Ulrich Trenckmann,  
Martin Straube

Freiberuflicher Unternehmensberater  
rfg-business-enabling.de  
Berlin, Germany

# Die 12 Burn-Out Phasen – Selbsttest Auswertung

## 12 phases to burn-out syndrome – self check evaluation

### Ja/Yes

1 – 3

Ihr Burn-Out Risiko ist gering erhöht, also kein Grund zur Sorge. Dennoch sollten Sie aufmerksam sein und in Ihrem Alltag darauf achten, dass Sie sich gesund ernähren, ausreichend schlafen und Sport treiben. Das tut auf jeden Fall Ihrem Allgemeinbefinden gut.

Your risk for burn-out is slightly increased, no reason for immediate action. Nevertheless keep an eye on your healthy nutrition, sufficient sleep and sportive activities. This will at least positively contributing to your general condition.

4 – 7

Vorsicht! Ihr Burn-Out Risiko ist erhöht. Sie sollten Ihren Alltag kritisch durchleuchten: Das gilt für die Arbeit, aber auch für Familie und Freunde. Wenn Sie Stressauslöser finden, sollten Sie diese möglichst abschalten und Ihren Lebensstil gesünder gestalten. Holen Sie sich Rat von Ihrem Hausarzt.

Attention! Your risk for burn-out is increased. Scan your daily activities with critical eyes: job, family and friends. In case of detecting any stress initiators, shut them off and change towards a more healthier life style. Ask your doctor for support.

8 - 10

Alles deutet auf ein Burn-Out hin: Sie sollten dringend mit Ihrem Arzt sprechen. Wichtig: Überdenken Sie Ihre Lebens- und Arbeitsweise und ändern Sie diese. Eine längere Auszeit könnte nötig sein. Neben einer gesünderen Ernährung, ausreichend Schlaf und Sport kann eine unterstützende Therapie helfen.

Every thing points to burn-out: You should urgently contact your doctor. Important: Think over your working and life style and start a change. A longer time-out is highly recommended. Besides healthy nutrition, sufficient sleep and sportive activities, a contributing therapy will be of help.