

## Innere Faktoren, die Burnout hervorrufen

Mit dem nachfolgenden Test betrachtest Du die inneren Belastungsfaktoren, die bei Dir möglicherweise ein Stressfaktor sind – und die langfristig zu einem Burnout führen können.

Du kannst diesen Test für Dich selbst nutzen und an Mitarbeitende weitergeben, damit diese ihre eigene Situation selbst einschätzen können.

Nr.		Einschätzung (1=nein; 5=ja)					
1	Mein Beruf und meine berufliche Stellung machen meinen Wert als Mensch aus	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
2	Hätte ich morgen meinen Beruf nicht mehr, wüsste ich nicht, wer ich noch bin	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
3	Wenn andere meine Leistungen nicht ausdrücklich wertschätzen, hat dies für mich keinen Wert	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
4	Wenn ich ein Problem nicht lösen oder eine Aufgabe nicht bewältigen kann, liegt es an mir selbst und meiner mangelnden Fähigkeit	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
5	Mir fällt es schwer, Aufgaben zu beenden, weil es immer etwas zu verbessern gibt	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
6	Fehler verzeihe ich mir nur sehr schwer	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
7	Wenn ich Fehler mache, verliere ich Ansehen und Vertrauen	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
8	Am liebsten erledige ich alles selbst	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
9	Wenn ich Aufgaben abgebe, bin ich in Gedanken immer noch damit befasst	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
10	Ich traue anderen nicht zu, dass sie so gute Ergebnisse liefern wie ich	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
11	Es fällt mir schwer, Ideen/Projekte zu verwerfen (die ggf. momentan nicht umsetzbar sind), auch wenn es besser wäre	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
12	Mir fällt es schwer, Nein zu sagen, wenn jemand mir Arbeit übergeben will	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
13	Mir fällt es schwer, andere um Unterstützung zu bitten	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
14	Mir fällt es schwer zu sagen, wenn mir etwas zu viel wird	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
15	Ich fühle mich oft verpflichtet, Verantwortung zu übernehmen, auch wenn ich es nicht müsste	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			
16	Ich fühle mich oft auch für Fehler anderer mit verantwortlich	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5			

17	Verantwortung übernehmen macht mir Angst, weil ich Fehler machen könnte	1	2	3	4	5
18	Wenn ich jemandem nicht helfen kann, liegt es an mir	1	2	3	4	5
19	Disharmonie kann ich nur schwer ertragen, ich leide auch körperlich darunter	1	2	3	4	5
20	Es belastet mich sehr, wenn jemand mich nicht mag	1	2	3	4	5
21	Die Meinung anderer über mich ist mir immer sehr wichtig	1	2	3	4	5
22	Beliebt kann ich nur sein, solange ich alles richtig mache	1	2	3	4	5
23	Anerkennung und Wertschätzung bekomme ich nur, wenn ich sehr gute Leistungen erbringe	1	2	3	4	5
24	Erfolg ist letztlich alles was zählt, Aufgeben oder Misserfolge sind schlecht	1	2	3	4	5
25	Entscheidungen treffen fällt mir schwer, weil ich die falsche treffen könnte	1	2	3	4	5
26	Selbst wenn ich genügend Informationen über eine Situation habe, fällt es mir schwer, eine Entscheidung zu treffen	1	2	3	4	5
27	Ich neige dazu, Probleme immer wieder im Kopf zu wälzen	1	2	3	4	5

## Auswertung

### Schritt 1: Bewertung mit 3 oder 4

Betrachte alle Punkte, die Du mit 3 oder 4 bewertet hast und beantworte die nachfolgenden beiden Fragen:

Nr.	Was kann ich aktiv tun, damit die Bewertung auf 1 oder 2 Punkte sinkt?	Was wären die negativen Konsequenzen, wenn die Bewertung auf 5 steigen würde?

### Schritt 2: Bewertung mit 5

Betrachte alle Punkte, die Du mit 5 bewertet hast und beantworte die nachfolgenden beiden Fragen:

Nr.	Was kann ich aktiv tun, damit die Bewertung (mindestens) auf 4 oder 3 Punkte sinkt?	Was sind die negativen Konsequenzen, wenn die Bewertung bei 5 bleibt?

Bei einigen Eigenschaften reicht es, sich ihre belastenden Wirkungen bewusst zu machen, um Situationen zukünftig anders zu beurteilen. Bei anderen fällt es vielleicht schwerer. Hier kannst Du Dir externe Hilfe holen.

Was kann und werde ich zukünftig tun, um meine inneren Belastungsfaktoren abzumildern?


Sonstige Notizen und Erkenntnisse zu diesem Video.
