



Burnout-Check

Überdruss-Skala (Tedium Measure – TM) Heinemann nach Pines et al., 1983, S. 49–50

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen, indem sie ihren Punktwert (1 bis 7) in das jeweilige Kästchen hinter der Frage eintragen.

1 = niemals 2 = fast niemals 3 = selten 4 = manchmal
5 = oft 6 = meistens 7 = immer

			A	B
1	A	Ich bin müde		
2	A	Ich fühle mich niedergeschlagen		
3	B	Ich habe einen guten Tag		
4	A	Ich bin körperlich erschöpft		
5	A	Ich bin emotional erschöpft		
6	B	Ich bin glücklich		
7	A	Ich bin „erledigt“		
8	A	Ich bin „ausgebrannt“		
9	A	Ich bin unglücklich		
10	A	Ich fühle mich abgearbeitet		
11	A	Ich fühle mich gefangen		
12	A	Ich fühle mich wertlos		
13	A	Ich bin überdrüssig		
14	A	Ich bin bekümmert		
15	A	Ich bin über andere verärgert oder enttäuscht		
16	A	Ich fühle mich schwach und hilflos		
17	A	Ich fühle mich hoffnungslos		
18	A	Ich fühle mich zurückgewiesen		
19	B	Ich bin optimistisch		
20	B	Ich fühle mich tatkräftig		
21	A	Ich habe Angst		
		Summe A und B		
		Zwischenwert B (32 – Summe B)		
		Summe (Summe A + Zwischenwert B)		
		Wert (Summe : 21)		

- Wenn der errechnete Wert **höher als 5** liegt, ist Ihre Krise akut und Sie benötigen dringend Hilfe.
→ Unser Intensivseminar wird für Sie möglicherweise nur eingeschränkt von Nutzen sein. Wenden Sie sich diesbezüglich für ein persönliches Gespräch gerne an uns.
- Wenn Sie einen Wert **zwischen 3 und 5** errechnet haben, erleben Sie Ausbrennen und Überdruss und müssen unbedingt etwas dagegen unternehmen.
→ Unser Intensivseminar ist möglicherweise das passgenaue Angebot für Ihre Burnout-Prävention.
- Wenn Ihr errechneter Wert **zwischen 2 und 3** liegt, geht es Ihnen gut.
→ Unser Intensivseminar bietet Ihnen interessante Anregungen zur Gesundheitsvorsorge.