Meine Befindlichkeit

Jeder Mensch kommt irgendwann in die Gefahr in ein Burnout zu rutschen. Oft ist es wie ein schleichendes Gift. Testen sie selber, wie sehr Sie schon betroffen sind.

	JA	NEIN
Welche Gedanken haben Sie?		
1. Stellen Sie sich häufig die Frage: „Was hat das alles für einen Sinn?" oder „Soll das alles im Leben gewesen sein?"		
2. Denken Sie häufig, doch nichts bewirken zu können?		
3. Fällt es Ihnen oft schwer, sich zu konzentrieren?		
4. Haben Sie keine kreativen Ideen und Veränderungsvorschläge mehr?		
5. Haben Sie den Eindruck, alles werde Ihnen zu viel?		
6. Trauen Sie sich nichts mehr zu?		
7. Haben Sie keine Hoffnung mehr, dass sich etwas ändern lässt?		
Welche Gefühle haben Sie?		
8. Fühlen Sie sich depressiv und resignieren?		
9. Sind Sie häufig gereizt und angespannt?		
10. Haben Sie nur noch wenig Freude an dem, was Sie machen?		
11. Fühlen Sie sich innerlich leer?		
Welche körperlichen Reaktionen haben Sie?		
12. Fühlen Sie sich zunehmend ausgelaugt und ohne Energie?		
13. Wachen Sie morgens zerschlagen auf?		
14. Haben Sie vermehrt Heißhunger nach Süßem?		
15. Haben Sie öfter Magen- oder Rückenschmerzen?		
16. Leiden Sie unter Schlafstörungen?		
17. Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?		
18. Fühlen Sie sich innerlich zunehmend angespannt und kribbelig?		
19. Haben Sie fast täglich Kopfschmerzen oder andere Beschwerden?		
Wie verhalten Sie sich?		
20. Ziehen Sie sich zusehends von Ihrem Freundeskreis zurück?		
21. Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?		
22. Vernachlässigen Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild?		
23. Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen?		
24. Greifen Sie häufig zu Alkohol und Zigaretten?		
25. Nehmen Sie vermehrt Aufputschmittel, wie etwas Kaffee, zu sich?		

Zählen Sie die „Ja"- Antworten zusammen. Wenn Sie mehr als 8 „Ja"- Antworten haben, sollten Sie etwas unternehmen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen! Haben sie den Mut dabei externe Hilfe in Anspruch zu nehmen.