

Vorname, Name: _____

Anmerkung: Der Einfachheit halber wird im Fragebogen die männliche Form verwendet. Die Fragen und Aussagen sind aber gender-neutral und gelten für alle Menschen gleichermaßen.

Anleitung

Füllen Sie zu jeder Frage den Wert ein, den Sie spontan für richtig halten. Denken Sie nicht nach, nehmen Sie die erste Zahl, welche Ihnen in den Sinn kommt.

Verwenden Sie folgende Zahlen

1 = nie

2 = gering

3 = häufig

4 = immer

Nr. Frage

Antwort

1. Fühlen Sie sich ziel- und antriebslos? _____
2. Kommt Ihnen Ihre Arbeit als Zwang vor? _____
3. Schlafen Sie schlecht? _____
4. Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird / ist? _____
5. Haben Sie das Gefühl, Pausen sind verschwendete Zeit? _____
6. Sind Sie gereizter als früher? _____
7. Ist Ihnen der Rückhalt von Freunden / Partnern verloren gegangen? _____
8. Essen Sie wenig oder unregelmässig? _____
9. Spüren Sie ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit? _____
10. Ist Ihnen Ihre Partnerschaft oft Belastung? _____
11. Nehmen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel? _____
12. Fühlen Sie sich zu erschöpft für Freizeitaktivitäten / Sport? _____
13. Häufen sich körperliche Symptome? _____
14. Spüren Sie Ängste, die Sie früher nicht kannten? _____
15. Sind Sie telefonisch ständig erreichbar? _____
16. Greifen Sie vermehrt zu Alkohol, Drogen? _____
17. Sind Sie ständig niedergeschlagen? _____
18. Ziehen Sie sich vermehrt aus Ihrem Freundeskreis zurück? _____
19. Fühlen Sie sich innerlich leer? _____
20. Fühlen Sie sich ständig unter Spannung oder wie taub? _____
21. Kommt Ihnen alles sinnlos vor? _____

Einschätzung

- 21 – 35 Punkte: Geringe Belastung → Alles OK, kein Grund zur Sorge. Leben Sie weiterhin ausgewogen und achtsam.
- 36 – 45 Punkte: Durchschnittlich → Seien Sie vermehrt achtsam, machen Sie Pausen und hören Sie auf sich und Ihren Körper.
- 46 – 60 Punkte: Risikobereich → Klären Sie ab, was bei Ihnen Stress auslöst. Etablieren Sie Ihr Frühwarnsystem. Gehen Sie unter Menschen und sprechen Sie über Ihre Situation. Suchen Sie sich Hilfe.
- 61 – 84 Punkte: Akute Gefährdung → Erkennen und verstehen Sie Ihr Stresssystem und handeln Sie danach sofort, bevor Ihr Körper und Ihre Seele einbrechen. Suchen Sie sich dringend Hilfe!

Wichtiger Hinweis

Wenn Ihre Punktzahl zwischen 46 und 84 liegt, handeln Sie! Eine andauernde Stressbelastung schwächt die Gesundheit nachweislich. Chronische Entzündungen sind oft die Folge, andere Krankheitsbilder können folgen.

Ihre Konzentrationsfähigkeit kann mit der Zeit nachlassen und damit Ihre Leistungsfähigkeit – im Beruf und im Privatleben. Am Ende steht dann eine diagnostizierte sogenannte 'Erschöpfungsdepression'. Oder eben ein Burnout.

Der Ausfall bei einem Burnout liegt im Schnitt zwischen 9 bis 12 Monaten – mit grossen Folgen für Sie, Ihr privates und berufliches Umfeld. Die Kosten pro Burnoutfall belaufen sich schnell auf mehrere zehntausend Franken, wenn die Ausgaben für Arzt, Psychologen, Klinik, Therapien, Lohnausfall, Beschaffung eines Stellvertreters und am Ende ev. für die Neubesetzung einer Stelle eingerechnet werden.

Und nicht zu vergessen ist die Unsicherheit bei Ihrem Partner / Partnerin, Ihren Kindern und die Mehrbelastung in Ihrem beruflichen Umfeld durch die Umverteilung Ihrer Arbeiten.

Der Weg zur Verbesserung führt über die Selbstverantwortung!

Ich weiss wovon ich rede, ich habe die Erfahrung selber gemacht.
Rufen Sie mich an, ich verstehe Sie!

David Bärtsch, Musterbrecher & Resilienzcoach
+41 55 610 19 19 / hallo@mindtrain.ch