

## Bin ich ein Burn-out-Kandidat?

Beantworten Sie einfach eine Woche lang jeden Tag die zehn Fragen mit einem roten oder grünen Kreuz.

	MO	DI	MI	DO	FR
Wie sind Sie aufgewacht? <i>ausgeruht (grün); kaputt (rot)</i>					
Haben Sie den Morgen in Ruhe verbracht, sich z.B. Zeit für ein Frühstück genommen? <i>ja (grün); nein (rot)</i>					
Haben Sie tagsüber kurze Erholpausen gemacht, z.B. in Ruhe zu Mittag gegessen? <i>ja (grün); nein (rot)</i>					
Haben Sie viel oder mehr als sonst geraucht? <i>ja (rot); nein (grün)</i>					
Haben Sie tagsüber oder nach Feierabend Bewegung gehabt? <i>ja (grün); nein (rot)</i>					
Hatten Sie Probleme mit Ihrer Verdauung? <i>ja (rot); nein (grün)</i>					
Hatten Sie an diesem Tag Stress? <i>ja (rot); nein (grün)</i>					
Haben Sie nach der Arbeit bewusst etwas Erholsames gemacht (z.B. Sauna, Sport, Kino)? <i>ja (grün); nein (rot)</i>					

	MO	DI	MI	DO	FR
Haben Sie heute genug Zeit für sich selbst gehabt? <i>ja (grün); nein (rot)</i>					
Haben Sie zum Ein-/Durchschlafen Tabletten oder Alkohol gebraucht? <i>ja (rot); nein (grün)</i>					

**Auswertung:**

---

Wenn Sie bei insgesamt fünf oder sechs Fragen überwiegend rote Kreuze gemacht haben, zeigen Sie erste Anzeichen eines Burn-outs. Bei sieben oder mehr Fragen mit überwiegend roten Kreuzen, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

Quelle: Michael Stark/Das Gesundheitshaus

Wenn Sie inhaltliche Fragen oder Anregungen zum Erfolgstitel haben, dann stehen wir Ihnen selbstverständlich wie immer gerne für Ihre Fragen oder den Gedankenaustausch zur Verfügung. Eine kurze Mail an <mailto:info@jbt.de> genügt.