

## Die Skala des Ausbrennens

Vergegenwärtigen Sie sich die letzten sechs Monate. Haben Sie Veränderungen an sich oder Ihrer Umgebung bemerkt? Denken Sie an das Büro, die Familie, an gesellschaftliche Ereignisse. Nehmen Sie sich etwa 30 Sekunden Zeit für jede Antwort. Dann geben Sie Ihnen Noten von 1 (für keine oder nur minimale Veränderungen) bis 5 (für große Veränderungen), um den Grad der festgestellten Veränderungen zu kennzeichnen.

- |   | <b>Ihre Noten</b> |
|---|-------------------|
| 1. Ermüden Sie leichter? Fühlen Sie sich eher erschöpft als tatkräftig?   | _____             |
| 2. Gehen Ihnen die Leute auf die Nerven, wenn sie sagen: „Du siehst aber in letzter zeit nicht sonderlich gut aus?“   | _____             |
| 3. Arbeiten Sie immer härter, um zunehmend weniger zu erreichen?  | _____             |
| 4. Sind Sie zunehmend zynisch und enttäuscht?   | _____             |
| 5. Befällt Sie oft eine unerklärliche Traurigkeit?  | _____             |
| 6. Sind Sie vergesslich (Verabredungen, letzte Ablieferungstermine, persönliche Besitztümer)?   | _____             |
| 7. Sind Sie zunehmend reizbar? Öfter aufbrausend? Eher enttäuscht von den Leuten um Sie herum?  | _____             |
| 8. Sehen Sie nahe Freunde und Familienangehörige weniger oft?   | _____             |
| 9. Sind Sie zu beschäftigt, um selbst Routinearbeiten wie etwa Telefonanrufe zu erledigen, Berichte zu lesen oder z. B. ihre Weihnachtskarten zu verschicken? | _____             |
| 10. Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden (Schmerzen, Kopfschmerzen, anhaltendes Frösteln)?   | _____             |
| 11. Fühlen Sie sich verunsichert, wenn Ihre Tagesaktivitäten abklingen?   | _____             |
| 12. Können Sie sich nicht mehr freuen?  | _____             |
| 13. Können Sie nicht lachen, wenn über Sie selbst ein Witz gemacht wird?  | _____             |
| 14. Macht der Sex mehr Umstände als er wert zu sein scheint?  | _____             |
| 15. Haben Sie den Leuten sehr wenig zu sagen?   | _____             |

**Ergebnis:** \_\_\_\_\_

Nun platzieren Sie sich so gut es geht auf der Skala des Ausbrennens. Behalten Sie im Auge dass sie nur annähernd zeigt, wo Sie stehen und nur eine Anleitung zu einem befriedigenderen Leben sein soll. Lassen Sie sich nicht von hohen Werten aus der Fassung bringen, beachten Sie aber: Ausbrennen ist reversibel und ganz abhängig davon, wie lange es sich schon hinzieht. Der höhere Wert besagt nur, dass es, je früher Sie anfangen ein bisschen netter zu sich selbst zu sein, desto besser für Sie ist.

### Die Skala des Ausbrennens:

- |         |  |       |
|---------|--|-------|
| 0 - 25  | Alles in Ordnung   | _____ |
| 26 - 35 | Sie sollten auf einiges achten   | _____ |
| 36 - 50 | Sie sind ein Kandidat  | _____ |
| 51 - 65 | Sie brennen aus  | _____ |
| darüber | Sie sind in einer gefährlichen Lage,<br>die Ihr körperliches und seelisches Wohlergehen bedroht. | _____ |