

**Burn-out-Selbstcheck**

|  | nie                      | selten                   | gelegentlich             | häufig                   |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Emotionale Erschöpfung: Ich fühle mich überlastet und erschöpft.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leistungsunzufriedenheit: Ich bin mit mir und meiner Arbeit unzufrieden.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Distanziertheit: Ich nehme keinen Anteil am Leben anderer.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Depressive Reaktion: Emotionale Belastungen machen mich niedergeschlagen.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hilflosigkeit: Ich fühle mich gefangen, ratlos, hilflos und ohne Mut.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Innere Leere: Ich habe das Gefühl, leer und ohne Freude zu sein.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Arbeitsüberdruß: Es kostet mich Überwindung, an die Arbeit zu gehen.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unfähigkeit zur Entspannung: Ich kann schlecht abschalten.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Selbstüberforderung: Ich lege strenge Massstäbe an meine Arbeit an.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aggressive Reaktionen: Ich reagiere auch bei den kleinsten Anlässen gereizt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sollten Sie mehrere Fragen mit «gelegentlich» oder «häufig» beantwortet haben, so ist Ihr Selbstmanagement zu hinterfragen. Je weiter rechts Sie mit Ihren Antworten liegen, umso eher sollten Sie fachlichen Rat einholen.  
 In Anlehnung an Selbsttest unter [www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch)

**ku – Führung von Kleinunternehmen**

Herausgegeben von PostFinance in Zusammenarbeit mit KMU-HSG.