

Selbstreflexion: Frühwarnzeichen Burnout

Bitte beantworten Sie diese Aussagen jeweils mit Ja oder Nein. Sollten Sie nur eine dieser Aussagen mit Ja beantworten können, sollten Sie Achtsam sein.

Aussage	Ja	Nein
Ich finde es oft schwierig abzuschalten.		
Ich ziehe mich vermehrt zurück.		
Ich nehme oft Arbeitsprobleme mit in meine Freizeit.		
Ich empfinde oft starken Widerwillen gegen meine Arbeit.		
Ich habe den Spaß an den meisten Dingen verloren.		
Ich leide unter Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit.		
Ich erreiche mit immer mehr Energie immer weniger.		
Ich brauche sehr viel Zeit, um mich zu erholen.		
Ich fühle mich ausgelaugt und kraftlos.		
Ich fühle mich seit mehr als sechs Monaten erschöpft.		