**Selbst-Test: Bin ich Burnout gefährdet?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Frage** | **Ja** | **Nein** |
| Sind Sie häufiger als sonst müde? |[ ] [ ]
| Fühlen sie sich häufig niedergeschlagen, demotiviert und kommen tagsüber nicht so richtig in die „Gänge“? |[ ] [ ]
| Fühlen Sie sich körperlich erschöpft, so dass Sie sich nicht zum Sport aufraffen können usw.? |[ ] [ ]
| Sind Sie häufig ohne ersichtlichen Grund traurig oder fühlen Sie sich von allen „im Stich gelassen“ usw.? |[ ] [ ]
| Können Sie sich an nichts mehr so richtig erfreuen und sehen alles nur noch negativ? |[ ] [ ]
| Fühlen Sie sich nach der Arbeit völlig erschöpft, als hätten Sie einen 1000-Meter-Lauf hinter sich? |[ ] [ ]
| Haben Sie das Gefühl, Ihre Arbeit nicht mehr zu 100 Prozent leisten zu können und nichts mehr zu schaffen? |[ ] [ ]
| Haben Sie das Gefühl, nicht mehr aus dem „Hamsterrad“ rauszukommen (Beruf, Privat etc.)? |[ ] [ ]
| Kommt Ihnen immer öfter der Gedanke, dass Sie wertlos sind? |[ ] [ ]
| Haben Sie immer häufiger das Gefühl, dass alles (Arbeit, Privat) keinen Sinn mehr macht? |[ ] [ ]
| Machen Sie sich häufig Sorgen um Themen wie Ihre Arbeitsstelle, Finanzlage, Familie etc.? |[ ] [ ]
| Ärgern Sie sich über andere Kollegen, Freunde, Familie und sind Sie von diesen Personen enttäuscht? |[ ] [ ]
| Haben Sie den Eindruck, Sie sind Ihrer Lebenssituation hilflos ausgeliefert? |[ ] [ ]
| Sind Sie häufiger von Hoffnungslosigkeit und Frust in Ihrem Leben geplagt? |[ ] [ ]
| Haben Sie das Gefühl, öfter zurückgewiesen zu werden? |[ ] [ ]
| Haben Sie oft Angstgefühle? |[ ] [ ]
| Sie haben (subjektiv) nur sehr wenige glückliche Momente und Situationen in Ihrem Leben? |[ ] [ ]
| Sie sind eher pessimistisch geprägt („Das Glas ist eher halbleer als halbvoll“)? |[ ] [ ]

Dieser kostenlose Download stammt aus einer Ausgabe von „**Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute**“. Sollten Sie noch kein Abonnent sein, können Sie Ihre **KOSTENLOSE Gratis-Ausgabe** und Ihre **GRATIS-Checklisten-Sammlung „Die 17 besten Checklisten für den Arbeitsschutz“** jetzt kostenlos anfordern. Ich bin sicher: Sie werden begeistert sein!

* Ja, ich möchte „**Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute**“ **GRATIS** testen und von allen Vorteilen profitieren:
* **Eine Gratis-Ausgabe im pdf-Format, die Sie 14 Tage lang testen können.** Diese Gratis-Ausgabe dürfen Sie in jedem Fall behalten.
* **Die exklusive Checklistensammlung „Die 17 besten Checklisten für den Arbeitsschutz“.** Auch diese dürfen Sie in jedem Fall behalten.
* Wenn Sie uns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gratis-Ausgabe im pdf-Format nichts Gegenteiliges telefonisch, per Fax, Brief oder E-Mail mitteilen, erhalten Sie automatisch die weiteren Ausgaben im pdf-Format zu einem Preis von nur 19,90 Euro pro Ausgabe zzgl. MwSt. „Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute“ erscheint 30-Mal pro Jahr mit je 8 Seiten pro pdf-Ausgabe. Den Bezug können Sie jederzeit zum Ende des nächsten Monats kündigen.

**Vorname, Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Firma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Straße + Nr.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Postleitzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ort: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**E-Mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Unterschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Jetzt ausfüllen und absenden:

* Fax: 0931-4170497
* Telefon: 0931-4170427
* Post: Praxis Medien für Arbeitsschützer, Winkelhausen 27, 51519 Odenthal
* E-Mail: kundenservice@praxispurmedien.de

Unser Angebot richtet sich nur an Unternehmen, Industrie, Gewerbe, Handwerk, Handel, freie Berufe, öffentliche oder karitative Einrichtungen, den öffentlichen Dienst und Behörden sowie Verbände oder vergleichbare Institutionen und ist ausschließlich zur Verwendung in der beruflichen bzw. gewerblich oder selbständigen Arbeit vorgesehen. Nähere Auskünfte zum Datenschutz finden Sie unter [www.praxispurmedien.de](http://www.praxispurmedien.de). . AGU-Downl.-09/23