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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Prüffragen** | **Ja** | **Nein** |
| Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Ihre Arbeit über den Kopf wächst und Sie das Pensum nicht mehr schaffen? |  |  |
| Schaffen Sie es abends kaum abzuschalten und benötigen Sie sogar Schlaf- oder Beruhigungsmittel, um zur Ruhe zu kommen? |  |  |
| Gehen Sie täglich gerne zur Arbeit bzw. fühlen Sie sich am Arbeitsplatz wohl? |  |  |
| Fühlen Sie sich immer häufiger erschöpft? |  |  |
| Haben Sie keine Lust auf Freizeitaktivitäten wie Radfahren, Sport etc.? |  |  |
| Leiden Sie immer häufiger unter körperlichen Symptomen wie  Kopfschmerzen,  Rückenbeschwerden,  Magenschmerzen,  Schweißausbrüchen,  Verdauungsbeschwerden,  Schlafstörungen usw.? |  |  |
| Haben Sie immer weniger Interesse, mit Freunden zu telefonieren oder sich zu treffen und ziehen Sie sich immer weiter zurück? |  |  |
| Beruhigen Sie sich seit geraumer Zeit immer häufiger mit Alkohol? |  |  |
| Haben Sie immer weniger Interesse während der Arbeitszeit Pausen zu machen? |  |  |
| Fühlen Sie sich von Familie oder Partner allein gelassen? |  |  |
| Gehen Sie schnell „an die Decke“ und sind sehr gereizt? |  |  |
| Erfahren Sie genug Wertschätzung bei der Arbeit? |  |  |
| Ist Ihre Fehlerquote bei der Arbeit gestiegen bzw. ist Ihre Kreativität gesunken? |  |  |

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](mailto:kundenservice@praxispurmedien.de?subject=Gratis-Test-Anforderung)

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.-12/23