



HERZENSROSA  
Feel-Good-Mentorin

HIGH LEVEL  
STRESS-COACHING  
BURNOUT-PRÄVENTION  
YOGA-KURSE

## Burnout-Selbsttest

Dieser Test ist angelehnt an einen gebräuchlichsten und ältesten Burnout-Test - angepasst an die Rahmenbedingungen die bei Dir als Leading Mom von Relevanz sind. Bitte beachte, dass dieser Test lediglich Hinweise dazu gibt, wie es um Dein aktuelles Burnout-Risiko steht und keine fachärztliche Diagnose ersetzen kann.

### AUSWERTUNG:

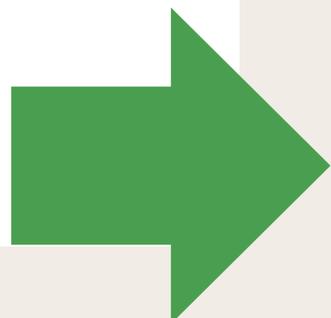
Addiere die angekreuzten Ziffern - anhand der Summe kannst Du Dein Burnout-Risiko ablesen.

Bis 29: Scheinbar bist Du nicht gefährdet und bist in der Balance zwischen Stress und Erholung

30 - 52: Du zeigst erste Anzeichen von Überlastung. Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung ist nicht gegeben. Nimm Dir bewusst Zeit, kurz- und langfristige Veränderungen zu planen, die mehr Balance und Lebensglück ermöglichen.

Ab 53: Möglicherweise steckst Du in der Burnout-Spirale. Veränderungen in Deinem Alltag sind dringend erforderlich. Hole Dir professionelle Hilfe. Beginne JETZT!!!

HIER GEHTS  
ZUM TEST



	fast nie	manchmal	meistens
Ich bin mit meinem Leben unzufrieden	1	2	3
Es lastet viel Druck und Verantwortung auf mir	1	2	3
Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe	1	2	3
Ich kann mich nicht mehr richtig freuen	1	2	3
Ich bin oft gereizt und verärgert	1	2	3
Ich nehme mir selten Zeit für Pausen	1	2	3
Ich fühle mich ausgebrannt	1	2	3
Ich nehme mir wenig Zeit für entspanntes Essen	1	2	3
Vieles soll ich gleichzeitig erledigen	1	2	3
Freizeitaktivitäten sind mir zu anstrengend	1	2	3
Ich habe Schlafstörungen	1	2	3
Ich trinke viel Kaffee oder greife zu anderen Aufputzmitteln	1	2	3
Ich bin körperlich erschöpft	1	2	3
Meine Arbeit macht mir keinen Spaß mehr	1	2	3
Ich bin nicht genug	1	2	3
Ich will alles selber erledigen, da ich es am besten kann	1	2	3
Alles kommt mir so sinnlos vor	1	2	3
Innere Unruhe ist mein ständiger Begleiter	1	2	3
Ich mache mir zu viele Sorgen	1	2	3
Ich habe Angst Fehler zu machen oder was übersehen zu haben	1	2	3
Ich vergesse oft Sachen und bin schusselig	1	2	3
Was ich täglich leiste wird zu wenig geschätzt	1	2	3
Ich habe gesundheitliche Probleme	1	2	3
Ich kann mich nicht auf meine(n) Partner / Kollegen verlassen	1	2	3
Ständig bemühe ich mich und erreiche doch nicht alles was ich mir vornehme	1	2	3
Alles ist mir zu viel	1	2	3

**Summe:**

Buche Dir Dein kostenloses Kennenlerngespräch und wir sprechen darüber wie ich Dich unterstützen kann!