

Burnout

	Ja	Nein	Ein wenig
Durch meine Arbeit verzichte ich immer öfter auf private Kontakte, Freizeitaktivitäten und Erholungsphasen			
Ich leide an chronischer Müdigkeit.			
Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.			
Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine.			
Ich bin mir selbst fremd.			
Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.			
Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.			
Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.			
Ich muss allein Entscheidungen treffen, die ganze Verantwortung liegt auf mir			
Ich wünsche mir mehr Distanz zu anderen Menschen			
Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) unterdrücke ich oft			
Mir fällt es schwer, mich zu konzentrieren			
Ich habe keine kreativen Ideen und Vorschläge mehr			
Manchmal habe ich den Eindruck, mir wird alles zuviel			
Ich traue mir nichts mehr zu			
Ich glaube nicht, dass ich etwas ändern kann			
Ich möchte alles noch perfekter machen			
Ich reagiere häufig unangemessen gereizt			
Ich habe nur noch wenig Freude an dem, was ich mache			
Ich fühle mich innerlich leer und ausgelaugt			
Ich fühle mich nicht mehr belastbar			
Ich wache schon morgens zerschlagen auf			
Ich habe vermehrt Heisshungerattacken und weiß nicht wirklich worauf			
Ich habe für die Zukunft keine guten Aussichten			
Ich habe öfter Magen-, Verdauungs- oder Rückenbeschwerden			
Ich vertrage viele Nahrungsmittel/ Alkohol schlechter			
Mein sexuelles Verlangen hat nachgelassen			
Ich habe öfter Gliederschmerzen, Muskelschmerzen			
Ich habe fast täglich Kopfschmerzen			
Ich möchte vor allem meine Ruhe haben			
Geräusche und Geflimmer regen mich unangemessen auf			
Körper- und Kleiderpflege finde ich belastend			
Neues ausserhalb der Arbeit interessiert mich nicht			
Ich möchte im privaten Umfeld immer weniger reden			
Ich greife öfter zu Alkohol, Aufputzmitteln oder Psychopharmaka, um dem beruflichen Druck standzuhalten und den Anforderungen gewachsen zu sein			
Ich gebe mir Mühe, strenge mich an, trotzdem gelingt mir immer weniger			
Ich kann mich nicht mehr richtig freuen über freudige Ereignisse oder Anlässe			
Ich habe kaum richtigen Appetit			
Ohrgeräusche, Augenflimmern, nervöses Zucken tauchen immer öfter auf			