

Burnout-und Stress-Test

35 Fragen, die Ihnen helfen können, Ihre persönliche Situation zu analysieren.

Beurteilen Sie bitte, wie oft diese Aussagen auf Sie persönlich zutreffen und umkreisen Sie die Häufigkeit:

- | | | | |
|--|-----|--------|-----|
| 1. Ich unterbreche andere und / oder beende ihre Sätze. | Oft | Selten | Nie |
| 2. Ich habe die Antwort bereits in meinem Kopf bereit, bevor mein/e Gesprächspartner bzw. meine Gesprächspartnerin/nen fertig ausgesprochen haben. | Oft | Selten | Nie |
| 3. Im Allgemeinen betrachte ich jene, die langsam sprechen, handeln oder entscheiden als weniger fähig. | Oft | Selten | Nie |
| 4. Ich bin stolz auf meine eigene Schnelligkeit und Effizienz. Auf meine Perfektion. | Oft | Selten | Nie |
| 5. Ich treibe meine Kinder bzw. meinen Ehepartner häufig zur Eile an. | Oft | Selten | Nie |
| 6. Je weniger ich von mir selbst zeige, desto besser ist das. | Oft | Selten | Nie |
| 7. Ich kann fast nicht «nein» sagen und lade mir deshalb häufig neue Aufgaben auf, obwohl ich selbst schon genügend gefordert bin. | Oft | Selten | Nie |
| 8. Ich wechsle die Fahrbahn vor einem Rotlicht oder die Warteschlange vor einer Kasse im Supermarkt, wenn ich mir davon einen Zeitgewinn verspreche. | Oft | Selten | Nie |

9. Ich erledige viele Sachen parallel. Deshalb laufe ich Gefahr, Details zu vernachlässigen.	Oft	Selten	Nie
10. Starke Menschen wie ich brauchen grundsätzlich keine Hilfe.	Oft	Selten	Nie
11. Ich mache alles falsch und bin an allem Schuld. Das Pech verfolgt mich auf Schritt und Tritt.	Oft	Selten	Nie
12. Konflikte in der Familie bzw. am Arbeitsplatz oder in meinem Umfeld belasten mich stark.	Oft	Selten	Nie
13. Ich kann mich nicht ändern. Die Umstände lassen auch kleinere Veränderungen nicht zu.	Oft	Selten	Nie
14. Ich fühle mich stark fremd bestimmt.	Oft	Selten	Nie
15. Es ist mir wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	Oft	Selten	Nie
16. Ich treffe Entscheidungen erst, wenn ich alle Eventualitäten berücksichtigt habe.	Oft	Selten	Nie
17. Ich bin verspannt und kann auch nicht recht entspannen.	Oft	Selten	Nie
18. Ich leide an Atem- und/oder Magenbeschwerden.	Oft	Selten	Nie
19. Ich leide an Rücken- und/oder Muskelschmerzen.	Oft	Selten	Nie
20. Ich bin chronisch müde und erschöpft.	Oft	Selten	Nie
21. Ich bin regelmäßig krank und fühle mich schwach.	Oft	Selten	Nie
22. Ich fühle mich hilflos und unsicher.	Oft	Selten	Nie
23. Ich leide an meinem Gedankenkreisel und grübele.	Oft	Selten	Nie
24. Ich werde leicht aggressiv.	Oft	Selten	Nie
25. Ich schlafe nicht mehr durch.	Oft	Selten	Nie
26. Ich habe Angstgefühle (zum Beispiel: dass ich versage oder vor der Zukunft).	Oft	Selten	Nie

27. Ich bin in letzter Zeit ziemlich nervös.	Oft	Selten	Nie
28. Ich bin ungeduldig mit mir und meiner direkten Umgebung.	Oft	Selten	Nie
29. Es wird mir schwindelig, wenn ich an meine Zukunft denke.	Oft	Selten	Nie
30. Sex macht mir keinen Spaß mehr.	Oft	Selten	Nie
31. Ich fühle mich ausgelaugt und matt.	Oft	Selten	Nie
32. Ich (ver-)urteile vorschnell.	Oft	Selten	Nie
33. Ich kann mich nicht mehr gut konzentrieren, deshalb unterlaufen mir Fehler.	Oft	Selten	Nie
34. Ich denke manchmal: Das schaffe ich nie!	Oft	Selten	Nie
35. Immer wieder fällt es mir schwer, mich zu entscheiden.	Oft	Selten	Nie

Danke für die Zeit, die Sie sich genommen haben. Entscheiden Sie selbst, ob Sie einen Coach kontaktieren möchten. Wir sind stets für Sie da!

Ihr

training zu zweit-Team

Thomas Schwan. Personal & Business Coach