

Sind Sie zufrieden oder am Ausbrennen?

Der Unzufriedenheitstest

Dieser Test fragt Sie nach Warnzeichen in der beruflichen Situation. Aus der Häufung und Gewichtung der Symptome erkennen Sie, wie Ihr „Zufriedenheitsgrad“ aussieht oder ob Sie sich bereits in einem Erschöpfungszustand mit Krankheitswert befinden (Fachleute sprechen je nach dem von Ausgebrannt-Sein, von „Burnout“). Vermerken Sie hinter jeder Frage die auf Sie zutreffende Wertigkeit:

Nie	0 Punkte
Selten	1 Punkt
Manchmal	2 Punkte
Häufig	3 Punkte
Immer	4 Punkte

Die Fragen beziehen sich in der Regel auf die berufliche Situation oder auf Situationen, die damit zusammenhängen (Aus- und Weiterbildung, berufsnaher Lektüre, Gefühlszustände, die mit Arbeit zusammenhängen, Erholung u. dgl.). Die letzten zwei Rubriken „Drogen“ und „Leitsymptome“ beziehen sich allgemein auf Ihr Leben.

	<u>Punkte</u>
Allgemeine berufliche Situation	
Verstimmtheitsgefühle, unübliche Gefühlsschwankungen
Frühere berufliche Situationen waren deutlich besser
Müdigkeit/Energieverlust
Freude verloren
Unfähig zur Begeisterung und zum Begeistern
Konkrete Arbeitssituation	
Negative Gedanken über Mitarbeitende und Vorgesetzte
Unzufrieden mit eigener Arbeitsleistung
Wenig Anerkennung
Kritiken an geleisteter Arbeit
Gefühl, unwichtige Arbeit zu leisten
Gedanken	
Denkprobleme (Vergesslichkeit, -Blockaden u. ä.)
Konzentrationsprobleme, Grübeln
Nicht aufhörende, rotierende Gedanken
Suizidgedanken
andere zerstörerische Gedanken

Gefühle

Unlust, Antriebs- und Motivationsmangel
Unruhe, Rastlosigkeit
Nervosität, Gereiztheit
Unausgeglichenheit, Überreaktion
Innere Leere

Körper

Starker Appetit oder Appetitlosigkeit
Schleier vor Augen, Schwindel, zitternde Muskeln
Atemlosigkeit, zu kurzer Atem
Abnahme sexueller Lust / Impotenz
Schlafstörungen

Stimulanzien / Drogen

Kaffee
Rauchen
Alkohol oder andere Drogen
Schmerz- oder Beruhigungstabletten
Anderer Stimulanzien

Leitsymptome

Arbeitsunfähigkeit (auch teilweise)
Freude an Beruf und Leben verloren
Suizidgedanken und -Pläne
Verlust an Energie, depressive Gefühle
Tabletten, Alkohol- o. a. Drogenkonsum

Auswertung

Auf eine Auswertung mit Punktesummen wird verzichtet, weil dies eine Scheingenauigkeit vortäuscht und gewisse Symptome schwerer wiegen als andere (schwer wiegen die Rubriken „Drogen“ und „Leitsymptome“).

Die meisten Markierungen sind bei Ihnen zu finden unter ...

... nie oder selten

Sie sind sehr weitgehend zufrieden mit ihrem Leben und Ihrer beruflichen Situation. Wahrscheinlich konnten Sie Ihre Talente weitgehend realisieren. Sollten Sie diesbezüglich Zweifel hegen, stehe ich gerne zur Verfügung

Hier weiter lesen: [„Leben Sie Ihr Talent?“](#)

[„Angebote“](#)

[„Kontakt“](#)

... selten oder gelegentlich

Auch Sie befinden sich wahrscheinlich eher auf der Sonnenseite des Lebens. Sind die Antworten der ersten zwei Rubriken (allgemeiner Berufs-

und konkreter Arbeitssituation) eher im negativen Bereich (manchmal, häufig, ständig), dann kann eine Überprüfung ihrer beruflichen Situation nicht schaden.

Hier weiter lesen: [„Leben Sie Ihr Talent?“](#)

[„Angebote“](#)

[„Kontakt“](#)

... gelegentlich oder häufig

In Ihrem Leben gibt es wahrscheinlich grössere Probleme. Sie sollten Ihre Situation überprüfen, entweder mit Freundinnen und Kollegen, in Selbsthilfegruppen oder mit einem Therapeuten. Lauten die Antworten unter den letzten Fragegruppen „Drogen“ und „Leitsymptome“ mehrheitlich auf „häufig“ oder „ständig“, dann sollten Sie Ihre Situation bei einem anerkannten Psychologen, Arzt oder Psychiater abklären. Sind die Antworten unter den zwei erstgenannten Rubriken (Berufs- und Arbeitssituation) eher im negativen Bereich (manchmal, häufig, ständig), dann ist auch eine Verbesserung Ihrer beruflichen Situation sinnvoll. Hier stehe ich zur Verfügung.

Hier weiter lesen: [„Leben Sie Ihr Talent?“](#)

[„Angebote“](#)

[„Kontakt“](#)

... häufig oder immer

In Ihrem Leben gibt es wahrscheinlich grosse Probleme. Sie sollten Ihre Situation mit einem Therapeuten überprüfen. Lauten die Antworten unter den letztgenannten Fragegruppen „Drogen“ und „Leitsymptome“ mehrheitlich auf „häufig“ oder „ständig“, dann sollten Sie Ihre Situation bei einem anerkannten Psychologen, Arzt oder Psychiater abklären. Sind die Antworten unter den ersten zwei Rubriken (Berufs- und Arbeitssituation) eher im negativen Bereich (manchmal, häufig, ständig), dann kann eine zusätzliche Bearbeitung ihrer beruflichen Situation nützlich sein. Möglicherweise ist jedoch vorher eine Psychotherapie nötig, die Ihren Drogenkonsum und/oder die Leitsymptome zum Thema hat.

Zwei erste Rubriken „berufliche Situation“ und „Arbeitssituation“

Mehrheitlich „manchmal“, „häufig“ oder „immer“

Sind Ihre Antworten unter den erstgenannten Rubriken „Allgemeine berufliche Situation“ und „konkrete Arbeitssituation“ eher im negativen Bereich (manchmal, häufig, ständig), dann ist eine Überprüfung ihrer beruflichen Situation wohl das Beste, was Sie im Moment für sich tun können. Voraussetzung: Ihre Antworten unter „Drogen“ und „Leitsymptomen“ sind in den unteren Punktezahlen, also im harmlosen Bereich.

Hier weiter lesen: [„Leben Sie Ihr Talent?“](#)

[„Angebote“](#)

[„Kontakt“](#)