

# Wie erschöpft bin ich?

Dauerstress bei der Arbeit kann zu Erschöpfungszuständen und Burnout führen, wenn er einen bestimmten Level überschreitet. Hier kannst du testen, wie stark deine Erschöpfung ist.

	nie	oft	ständig
<b>Allgemein</b>			
Ich habe Einschlafprobleme oder schlafe schlecht durch.			
Ich leide unter Grübeleien/Gedankenkreisen.			
Ich kann mich bei der Arbeit nur schwer konzentrieren.			
Ich bin genervt, nervös und gereizt.			
Ich fühle mich überfordert oder ausgebrannt.			
Ich habe kaum noch Interesse an Kontakten mit anderen Menschen.			
Ich habe Gedächtnisprobleme.			
<b>Ich beobachte neuerdings an mir</b>			
Depressive Phasen			
Angstgefühle			
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit			
Nervosität, innere Unruhe			
fehlendes Lustempfinden			
<b>Ich habe seit kurzem folgende körperliche Beschwerden:</b>			
Herzklopfen/Herzrasen			
Kopfschmerzen/Migräne			
Schulter- Rücken- oder Gelenkschmerzen			
Magenschmerzen, Sodbrennen			
Verstopfung oder Durchfall			
Bluthochdruck			
Hautprobleme			
<b>Punkte pro angekreuztem Symptom</b>	0	1	2

## Auswertung

Bitte alle Punkte zusammenzählen. Die Summe ergibt:

**0 bis 4 Punkte** - Alles im grünen Bereich

**5 bis 8 Punkte** - Du bist bereits leicht erschöpft. Diese Phase ist noch nicht gefährlich, wenn sie vorübergehend ist. Sorge für regelmäßige Entspannung.

**8 bis 10 Punkte** - Mittlere Erschöpfung. Auf Dauer solltest du mehr für deine Entspannung tun, da sonst die Gesundheit gefährdet ist. Tipp: Stresstagebuch führen!

**Mehr als 10 Punkte** - Starke Erschöpfung, deine Gesundheit ist gefährdet.