

## Burnout Fragebogen

Wer fünf oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet, sollte sich auch professionelle Unterstützung suchen (Coach/Therapeut) oder für seine Situation einen Arzt aufsuchen.

- Fühlen Sie sich schon seit mehr als sechs Monaten total erschöpft?
- Fehlt Ihnen oft die Energie für die einfachsten Aufgaben des täglichen Lebens?
- Brauchen Sie immer länger, um sich zu erholen?
- Fühlen Sie sich schon beim Aufstehen erschöpft?
- Leiden Sie unter Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit?
- Haben sie den Spaß an den meisten Dingen verloren?
- Haben Sie das Gefühl, mit immer mehr Energie immer weniger zu erreichen?
- Ziehen Sie sich vermehrt von Ihren Mitmenschen zurück?