NUSSBAUM COACHING
frische Perspektiven

BURNOUT CHECKLISTE

&

GEFAHREN CHECK

Erfolgscoach & Trainer **Frank Nussbaum** von NUSSBAUM COACHING, Berlin
coaching@frischeperspektiven.de / www.coaching-nussbaum.de / Mobil: +49 172 3232229
Quelle: AFNB Akademie für neurowissenschaftliches Bildungswesen

BURNOUT-CHECKLISTE
Emotionale Erschöpfung

Bitte beantworten Sie die Aussagen spontan und intuitiv.

Emotionale Erschöpfung	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manch-mal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.					
Der direkte Kontakt mit Menschen in meiner Arbeit belastet mich stark.					
Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.					
Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.					
Ich glaube, dass ich nicht mehr weiterweiß.					
Am Ende des Arbeitstages fühle ich mich verbraucht.					
ZWISCHENSUMME **ERSCHÖPFUNG**					

Gesamtpunktzahl
EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG _____

Erfolgscoach & Trainer **Frank Nussbaum** von NUSSBAUM COACHING, Berlin
coaching@frischeperspektiven.de / www.coaching-nussbaum.de / Mobil: +49 172 3232229
Quelle: AFNB Akademie für neurowissenschaftliches Bildungswesen

BURNOUT-CHECKLISTE
Depersonalisation

Bitte beantworten Sie die Aussagen spontan und intuitiv.

Depersonalisation (Entpersönlichung)	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manch-mal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Ich befürchte, dass mich diese Arbeit emotional verhärtet.					
Es macht mir wirklich nicht viel aus, was mit manchen meiner Kollegen*Innen / Mitarbeiter*Innen / Kunden*Innen passiert.					
Seit dem ich diese Arbeit ausübe, bin ich gefühlloser im Umgang mit Menschen geworden.					
Ich reagiere gereizt auf im Grund normale Fragen und Anregungen in meiner Arbeit.					
Ich habe meine dienstlichen Kontakte reduziert.					
Zwischensumme **DEPERSONALISATION**					

Gesamtpunktzahl DEPERSONALISATION _____

Erfolgscoach & Trainer **Frank Nussbaum** von NUSSBAUM COACHING, Berlin
coaching@frischeperspektiven.de / www.coaching-nussbaum.de / Mobil: +49 172 3232229
Quelle: AFNB Akademie für neurowissenschaftliches Bildungswesen

BURNOUT-CHECKLISTE
Leistungseinschränkung

Bitte beantworten Sie die Aussagen spontan und intuitiv.

Leistungseinschränkung	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manch-mal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Es ist leicht für mich, eine entspannte Atmosphäre in meinem Job herzustellen.					
Ich fühle mich sehr tatkräftig.					
Ich gehe ziemlich erfolgreich mit meinen beruflichen Herausforderungen um.					
Ich habe das Gefühl, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen positiv beeinflusse.					
Ich habe in meiner Arbeit viele lohnenswerte Dinge erreicht.					
Zwischensumme **LEISTUNG**					

Gesamtpunktzahl
LEISTUNG & ZUFRIEDENHEIT _____

AUSWERTUNG BURNOUT-CHECKLISTE

EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG /
Meine Gesamtpunktzahl _____

Unter 10 Punkte:
Sie sind nicht oder nur wenig erschöpft. Sie können sich gut erholen, haben ausreichende Möglichkeiten, sich in Beruf und Freizeit zu regenerieren, und praktizieren diese regelmäßig und in einem für Sie passenden Rhythmus.

Zwischen 10 und 20 Punkte:
Sie sind an der Grenze zur emotionalen Erschöpfung und sollten schnellstmöglich Ihre Regenerationsmöglichkeiten überdenken. Wie lange brauchen Sie, um sich von einem anstrengenden Arbeitstag zu entspannen? Wie lange dauert es, bis Sie im Urlaub abschalten können? Können Sie aus dem Stegreif fünf Möglichkeiten nennen, bei denen Sie sich entspannen können? Wie oft praktizieren Sie diese Möglichkeiten und in welchem Rhythmus?

Über 20 Punkte:
Sie müssen dringend Ihre Regenerationsfähigkeit erhöhen. Mit welchen Methoden entspannen Sie derzeit, oder falls das kaum mehr möglich ist, womit haben Sie früher in der Berufsausbildung, Schulzeit, im Urlaub oder während einer anderen ruhigen Zeit entspannt? Wie können Sie diese Möglichkeiten wieder entdecken?

AUSWERTUNG BURNOUT-CHECKLISTE

DEPERSONALISATION /
Meine Gesamtpunktzahl _____

Unter 9 Punkte:
Sie sind engagiert und können Ihre Emotionen in Ihre Arbeit einfließen lassen. Wut, Enttäuschungen oder freudige Erlebnisse im Beruf halten sich die Waage. Sie nehmen davon nur gelegentlich etwas „mit nach Hause“ und können Ihre beruflichen Sorgen in der Regel gut verarbeiten. Im Kontakt zu Kollegen, Mitarbeitern, Kunden und Klienten sind Sie aufgeschlossen, halten Augenkontakt und können sich immer wieder gut in andere Menschen einfühlen. Sie bekommen Ihre gute Kontaktfähigkeit gelegentlich von Menschen positiv zurückgemeldet, die mit Ihnen zu tun haben.

Zwischen 9 und 18 Punkte:
Ihr Engagement und Ihre Kontaktfähigkeit gehen zurück. Emotional sind Sie distanzierter, öfter als früher sind Sie gereizt oder müssen Ihre Gefühle „herunterschlucken“. Sie beginnen, sich in Teambesprechungen zurückzuziehen, übernehmen weniger Aufgaben, interessieren sich weniger für Dinge und für Personen in Ihrer Umgebung.

Über 18 Punkte:
Sie sind häufig gereizt und merken dies auch mehr und mehr an den Reaktionen in Ihrer Umgebung. In Besprechungen ziehen Sie sich innerlich zum Teil völlig zurück, sind nur noch „körperlich anwesend“, übernehmen ausschließlich Routineaufgaben. Immer häufiger sagen Sie Termine ab. Sie telefonieren nur noch, wenn es unbedingt nötig ist, haben auch schon öfter das Telefon „durchklingeln lassen“. Gesprächen, auch informellen, mit Ihren Kollegen gehen Sie aus dem Weg. Aufgaben, Mitarbeiter und Kunden werden Ihnen zunehmend gleichgültig. Selbst auf Reklamationen oder Beschwerden reagieren Sie kaum mehr. Vielleicht haben Sie es sogar schon erlebt, dass Sie bei einem eigentlich problematischen Vorfall, wie einer Beschwerde, überhaupt nichts mehr empfunden haben. Gefühllosigkeit macht sich in Ihnen breit. Sie müssen unbedingt in ärztliche oder psychologische Behandlung! In diesem Stadium können Sie sich nicht mehr wirksam selbst helfen. Suchen Sie Ihren Hausarzt auf und informieren Sie Freunde und Familie, dass Sie Unterstützung brauchen.

AUSWERTUNG BURNOUT-CHECKLISTE

LEISTUNGSEINSCHÄTZUNG & ZUFRIEDENHEIT / Meine Gesamtpunktzahl _____

Über 18 Punkte:

Sie sind größtenteils zufrieden in Ihrem Job, haben die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten einzubringen, und kommen mit Ihren persönlichen Schwächen gut zurecht, sei es, weil diese bei Ihrer Tätigkeit nicht sehr ins Gewicht fallen, sei es, indem Sie Aufgaben, die Sie nicht so gut erfüllen, delegieren können. Sie sehen eine Zukunftsperspektive in Ihrer Arbeit und sehen mit einem guten Gefühl auf Ihre bisherigen Leistungen zurück. Sie denken, einen guten Teil von dem erreicht zu haben, was Sie sich von Ihrem Beruf erhofft haben. Ihre Arbeit erfüllt Sie und gibt Ihnen manchmal sogar Kraft. Sie freuen sich häufig auf Ihre Arbeit und über neue Herausforderungen.

Zwischen 9 und 18 Punkte:

Sie sind oft mit Ihren Leistungen zufrieden, kennen aber hin und wieder das Gefühl, in Ihrem Job nicht am richtigen Platz zu sein. Sie sehen teilweise mehr Ihre Schwächen als Ihre Stärken. Neue Herausforderungen stellen für Sie manchmal eine Last dar.

Unter 9 Punkten:

Sie sind mit Ihren Leistungen schon seit geraumer Zeit nicht mehr zufrieden. Sie erleben kaum mehr Erfolge im Beruf, Ihre Arbeitsleistung sinkt, vielleicht sind Sie von Kollegen oder Vorgesetzten schon einmal darauf angesprochen worden. Sie waren womöglich schon einmal einen oder mehrere Tage wegen Ihrer zunehmenden Erschöpfung und evtl. sich daraus ergebender körperlicher Beschwerden krankgeschrieben.

WO-LAUERN-DIE-GEFAHREN-CHECKLISTE

Als nächstes sollten Sie einmal herausfinden, in welchen Bereichen Ihres Arbeitslebens die größten Gefahren schlummern, wo also Ihre potentiellen Ursachen für Burnout am ehesten zu suchen sind. Bitte beantworten Sie auch die nachfolgenden Fragen spontan und ohne lange zu überlegen. Vergeben Sie auch hier 1 bis 5 Punkte je nachdem, wie stark ein Kriterium auf Sie zutrifft.

	Trifft fast nie zu				Trifft fast Immer zu
Ich arbeite oft ohne Pause durch.	1	2	3	4	5
Ich leide unter Zeitdruck während meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
Die Rahmenbedingungen meiner Tätigkeit sind unklar.	1	2	3	4	5
Ich habe sehr viele verschiedene Aufgaben zu bewältigen.	1	2	3	4	5
Mich beeinträchtigen die ständigen Störungen im Arbeitsablauf durch Telefon, Fax, Email, SMS usw	1	2	3	4	5
Es ist schwer für mich, an meinem Arbeitsplatz zu erkennen, wann ich meine Zielvorgaben erfüllt habe.	1	2	3	4	5
Mein Job langweilt mich, es ist immer nur das Gleiche.	1	2	3	4	5
Ich besuche wenige Fort- und Weiterbildungen.	1	2	3	4	5
Meine Handlungsmöglichkeiten und Entscheidungsspielräume sind klein.	1	2	3	4	5
Ich habe wenig Möglichkeiten, meine persönlichen Talente in meinen Job einzubringen.	1	2	3	4	5
Meine Tätigkeit steht häufig im Widerspruch zu dem, was mir eigentlich wichtig im Leben ist.	1	2	3	4	5
Ich möchte am liebsten alles hinschmeißen und etwas völlig anderes machen.	1	2	3	4	5

Je höher eine Punktzahl ist, die Sie bei den einzelnen Aussagen vergeben haben, desto wichtiger ist dieser *Bereich der Gefährdung* für Sie.

So kommen Sie aus der BURNOUT-FALLE ! Erlangen Sie wieder Energie, Schaffenskraft und mehr Balance im Leben.

Selbstverständlich gibt es sie, die Säulen individueller Prävention wie Regeneration, Delegation und das Erkennen von Grenzen.

Liegt Ihre BURNOUT-Checklisten-Punktzahl bei ***Auswertung Depersonalisation*** über 18 Punkte, empfehle ich Ihnen ein Gespräch mit einer Ihnen vertrauten Person, in dem Sie diese um Unterstützung bitten. Auch das Aufsuchen eines Arztes oder eines Therapeuten wird jetzt notwendig. Warten Sie dabei nicht ab so nach dem Motto „Ach, das wird schon wieder." In dieser Phase können Sie sich nicht mehr selber helfen.

Kümmern Sie sich bitte gleich darum.

Bei allen anderen Einschätzungsergebnissen stehe ich Ihnen gerne als Ihr persönlicher Coach zur Seite, mit dem Ziel, dass Sie wieder Energie und Schaffenskraft erlangen und mehr Balance im Leben haben. Wenn die Ergebnisse gut sind und keine Gefährdung in Sicht ist, Sie dennoch ein Anliegen haben, begleite ich Sie ebenfalls gerne für Ihre persönliche Entwicklung und Ihr persönliches Wachstum.

Herzlichst, Ihr Frank Nussbaum

Business & Personal Coach (ECA – Master Level)
Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Coach für Führungsentwicklung
wingwave® Coach
Lumina Learning® Berater Germany & Global

NUSSBAUM COACHING
Berliner Straße 45
14169 Berlin

coaching@frischeperspektiven.de
www.nussbaum-coaching.de
Mobil: 0172 3232229