

Burnout Präventionsbarometer

... und wie steht es mit Ihrem Burnoutisiko?

Fühlen Sie sich müde, ausgebrannt und antriebslos? Schlafen Sie schlecht ein, weil das Kopfkinno nicht zur Ruhe kommt? Das könnte Anzeichen für ein Burnout sein. Finden Sie im Kurztest heraus, wie gross Ihr Burnout Risiko ist.

Fragen die ich mir beantworten kann (Stimmt überhaupt nicht 0% - Stimmt vollkommen 100%)

1. Ich bin in meinem Berufsalltag mehr als 50% in der Erfüllung? (existentieller-, oder Schein-Sinn)	<input type="checkbox"/>
2. Wie viel Zeit kann ich schöpferisch tätig sein Hobbys, Freizeitbeschäftigung. (0% gar nicht / 100% vollkommen)	<input type="checkbox"/>
3. Wie sehen meine Schlafgewohnheiten aus? Ruhig durchschlafend, regelmässig aufwachend, nicht einschlafen können. (Total Negativ 0% / Sehr gut 100%)	<input type="checkbox"/>
4. Wie gestalte ich mehrheitlich meine sozialen Kontakte? Innere Freude, Nutzenerwartung, äusserer Zwang, etc. (Totale innere Freude 100% / Total äusserer Zwang 0%)	<input type="checkbox"/>
5. Wie steht es mehrheitlich um meine Ernährungsgewohnheiten (Genussvoll, ausgewogen 100% / herunterschlingend, monoton, zwingend 0%)	<input type="checkbox"/>
6. Wie sieht mein Bewegungsbedürfnis aus? (Sport ist Mord 0% / Sport macht Spass, optimal pro Woche mind. 3 x 30 min. Bewegung 100%)	<input type="checkbox"/>
7. Wie lebe ich meine Partnerschaft / Familie (inspirierend, lustvoll, abwechslungsreich 100% / repetitiv, gelangweit, genervt 0%)	<input type="checkbox"/>
8. Welche Pläne / Visionen verfolge ich (Erreichbare, hochgesteckte 100% / keine, unrealisierbare 0%)	<input type="checkbox"/>
	<hr/>
	Total Prozentzahl <input type="checkbox"/>
	<hr/>
	Total Prozentzahl durch 8 = Endprozentsatz <input type="checkbox"/>
	<hr/>

Wenn Sie auf diese Fragen ehrlich antworten, haben Sie auch Ansätze, ob Sie Ihre live Balance im Griff haben, bzw. an welchen Punkten Sie ansetzen könnten, um wieder näher in Ihre Mitte zu kommen.

Die Formel für Gesundheit (G)

$$G = H + F : 2$$

Wer mehr als die Hälfte der Zeit mit Dingen beschäftigt ist, die er nicht gerne tut, nicht mit dem Herzen (H) bei der Sache ist, oder keine Freude (F) hat, der muss früher oder später mit einem Burnout rechnen.