

Ben ik burnout?

Instructie: neem de afgelopen zes maanden in gedachten, je werk en je privé-leven.

Lees de volgende items door en score eerlijk hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is. Wanneer je klaar bent, tel dan de scores op.

Beoordelingsschaal: 1 = nooit of zelden, 2 = soms waar, 3 = in de helft van de gevallen waar, 4 = vaak waar, 5 = bijna altijd waar.

- 1. Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.
- 2. Ik ben ontevreden met mijn werk.
- 3. Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.
- 4. Ik ben vergeetachtig.
- 5. Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
- 6. Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privé-leven.
- 7. Ik heb slaapproblemen, omdat ik me zorgen maak over mijn werk.
- 8. Ik ben vaker ziek dan vroeger.
- 9. Mijn houding ten opzichte van mijn werk is 'Waar zou ik me druk om maken? Ik sta er wat onverschillig tegenover.'
- 10. Ik raak vaker betrokken in conflicten.
- 11. Het werk lijdt hieronder.
- 12. Ik gebruik meer alcohol, drugs of kalmerende middelen om mij beter te voelen.
- 13. Met andere mensen communiceren is een bron van spanning.
- 14. Ik kan me niet meer concentreren op mijn werk zoals voorheen.
- 15. Het werk verveelt me.
- 16. Ik werk hard, maar bereik weinig.
- 17. Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.
- 18. Ik zie er tegenop naar het werk te gaan.
- 19. Sociale activiteiten putten me uit.
- 20. Sex vraagt te veel energie.
- 21. In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk TV
- 22. Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.
- 23. Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd.
- 24. Mijn gevoelens over mijn werk zitten mij dwars in mijn persoonlijk leven.
- 25. Mijn werk lijkt zinloos.

Tijdens de training krijg je de referentie getallen.