

10 fruchtbare Burnout-Bedingungen

Nr.	Selbst-Check-Fragen	ja	eher ja	eher nein	nein
1	Haben sie einen helfenden Beruf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Sind Ihre Arbeitszeiten unregelmäßig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Tragen Sie viel Verantwortung für andere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sind Ihre Arbeitsbedingungen stark wechselnd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Sind Ihre Arbeitsergebnisse schwer quantifizierbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Identifizieren Sie sich sehr stark mit Ihrem Job?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Passt die Bezeichnung „Idealist/in“ für Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Könnte Sie Ihre Umgebung als „stark introvertiert“ bezeichnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Arbeiten Sie „aufopferungsvoll“ nach dem Motto: „Die Anderen zuerst“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Lassen Sie sich ungern unterstützen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Summe</i>				

Je mehr **Ja** und **eher Ja** Sie summieren, umso „besser“ ist der Boden bereitet, auf dem Burnout-Gefährdung wächst.

Gute Bedingungen brauchen höhere Wachsamkeit und Präventions-Maßnahmen.

Mehr im Präventions-Workshop „Take care!“ oder auf www.wendler-coaching.at

