

Wir bieten ...

- professionelle **Begleitung** und **Coaching** für betroffene Führungskräfte und Mitarbeiter in Profit- und Non-Profit-Organisationen.
- fachlich fundierte **Seminare, Workshops** und **Vorträge** für Führungskräfte und Mitarbeiter zum Thema "Burnout-Prävention" und "Stressmanagement".
- strategische **Unterstützung** für Unternehmen / Einrichtungen in der betrieblichen **Gesundheitsförderung** Ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter.

Sprechen Sie uns an!

Burnout-Fachberatung

An der Ziegelhütte 15
D-86633 Neuburg / Donau

Tel.: +49 (0) 8431 6 40 67 60

www.burnout-fachberatung.de

Buch-Tipp

FRANK H. BERNDT
30 Minuten Burn-Out
GABAL-Verlag
96 Seiten, 16,8 x 11,4 cm, 2-farbig
ISBN: 3869362553
8,90 EUR



Das sagen unsere Kunden ...

... zu unserer Beratung:

Ohne Ihre Hilfe wäre ich wahrscheinlich krankheitsbedingt mehrere Monate im Beruf ausgefallen. [...] Ich kann Ihre Arbeit nur weiterempfehlen!
(Prof. Dr. med. N.N. Chefarzt)

Mit viel Kompetenz und Erfahrung haben Sie mir geholfen, aus der Krise herauszukommen.
(P. G., Senior Director, Marketing)

Ich wurde in die Lage versetzt, meine bisherigen Verhaltensweisen und Grundannahmen zu überdenken und zu hinterfragen. Das führte letztendlich zu einer neuen Ausrichtung.
(S. R., Schulleiter)

Das Coaching hat mir dabei geholfen, neue und hilfreiche Verhaltensweisen zu erlernen und zu vertiefen. Ich sehe wieder optimistisch in die Zukunft.
(Dr. C. W., Dipl. Ökonom)

... zu unseren Seminaren (Referenzauswahl):



Sehr gute Struktur, prägnante Aussagen, keine Überfrachtung, locker, sicher, immer ein Praxisbeispiel parat.
(M.K. Unternehmer)



Das Seminar war kompakt, elementar, mit klarer Gliederung, gute Gesprächsatmosphäre, hoher Lernerfolg.
(R.S. Manager)



Optimale Mischung zwischen Theorie und Praxis, herausragende Kompetenz des Referenten, sehr gut die Interaktion.
(M.S. Leiterin NPO)



Kompetente und souveräne Vermittlung der Inhalte.
(S.A. Personalreferentin)



Super! Unsere Probleme wurden genau erkannt!
(A.B. Leitung Personal)

ausgebrannt?



Ich fühle mich ausgelaugt, erschöpft, leer, versuche nur noch zu "funktionieren".	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich vermisse meinen früheren Elan, meine Kreativität, den Wunsch, etwas zu bewegen.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Auf Druck von außen oder Kritik reagiere ich gereizt.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich schlafe schlecht.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich habe den Wunsch, mich zurückzuziehen und in Ruhe gelassen zu werden.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Begegnungen mit Menschen stressen mich oder laugen mich aus.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich ertappe mich in Tagträumereien, bin gedankenverloren, unkonzentriert, unproduktiv.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich bin anfällig für Krankheiten.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich habe das Gefühl, dass zu vieles an mir allein hängen bleibt.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich vermisse Wertschätzung und positives Feedback von meinen Vorgesetzten, Kollegen, Patienten, Schülern.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich mache zynische Bemerkungen.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Meine Arbeit überfordert mich.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft

© Burnout Fachberatung - www.burnout-fachberatung.de - Seminare, Beratung, Coaching

Durch mein berufliches Engagement kommt mein Privatleben zu kurz.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich arbeite lange, mache Überstunden oder nehme die Arbeit (gedanklich oder tatsächlich) mit ins Wochenende.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich greife zu Aufputzmitteln, um meine Leistung einigermaßen aufrecht erhalten zu können.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Mir fehlt die sexuelle Lust.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich mache mir Sorgen, wie ich die nächsten Monate oder Jahre überstehen soll.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich versumpfe vor dem Fernseher / PC, trinke Alkohol, oder versuche auf eine andere Weise, meine Gedanken zu verdrängen.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Gedanken an meine Arbeit entziehen mir emotional Energie.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft
Ich bin mit meiner Leistung unzufrieden.	<input type="checkbox"/> fast nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> häufig	<input type="checkbox"/> sehr oft

Auswertung

- Zählen Sie nun zusammen, wie oft Sie welche Nennung angekreuzt haben (z.B. "selten" 5x). Tragen Sie die jeweilige Summe in die erste (linke) Spalte der Tabelle ein.
- Multiplizieren Sie die Nennungen mit dem jeweils entsprechenden Faktor und tragen Sie das Ergebnis in das rechte Feld ein.
- Addieren Sie nun die Zahlen der rechten Spalte und tragen Sie die Gesamtsumme in das Feld unten rechts ein.

"fast nie"		X 1	
"selten"		X 2	
"häufig"		X 3	
"sehr oft"		X 4	
Prüfsumme	20	gesamt:	

Ergebnis:

20-28 Punkte: Sie scheinen am weitesten von einem Burnout entfernt zu sein. Das mag entweder daran liegen, dass Sie (aus welchen Gründen auch immer) zu ihrem Beruf eine sehr große Distanz haben. Oder aber daran, dass Sie förmlich in ihren Aufgaben aufgehen. Sollte letzteres der Fall sein, ist eine gewisse Vorsicht angebracht. Möglicherweise befinden Sie sich in einer Phase der Euphorie und Übermotivation. Achten Sie - trotz der Begeisterung - auf eine gesunde Abgrenzung zu ihrem Job und auf den nötigen Ausgleich. Andernfalls kann dieser „Höhenflug" zum Anfangsstadium eines Burnouts werden.

29-43 Punkte: Vieles deutet darauf hin, dass Sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht am Burnout-Syndrom leiden. Sie scheinen mit den Belastungen in Ihrem Leben weitgehend zurecht zu kommen. Möglicherweise haben Sie bei einzelnen Sätzen bemerkt, dass Sie sie nicht optimal ankreuzen konnten. Auch wenn Sie derzeit nicht in der unmittelbaren Gefahr stehen, auszubrennen, könnte es sich lohnen, diese Punkte näher anzuschauen und nach deren Ursachen zu fragen. Achten Sie auf einen guten und gesunden Ausgleich und überprüfen Sie von Zeit zu Zeit Ihren „Energiehaushalt". Je früher Sie ein allfälliges Ungleichgewicht bemerken und wieder zur Balance finden, umso besser.

44-58 Punkte: Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie bereits ein Frühstadium des Burnout-Syndroms erreicht haben und dabei sind, auszubrennen. Es ist Zeit, zu handeln! Im gegenwärtigen Stadium haben Sie hierzu noch Kraftreserven. Diese werden Ihnen nicht mehr zur Verfügung stehen, wenn Sie noch länger warten. Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung (z.B. professionelles Coaching) in Anspruch zu nehmen, um Zusammenhänge zu erkennen und grundlegende Dinge in Ihrem Berufs- und Privatleben zu ändern.

59-80 Punkte: Ihr Ergebnis untermauert, was Sie bereits erahnt haben: Sie sind ausgebrannt und vermutlich nicht mehr in der Lage, die entsprechenden Gegenmaßnahmen aus eigener Kraft umzusetzen. Sie brauchen Hilfe! Konsultieren Sie einen Arzt oder suchen Sie sich eine professionelle Beratung. Sie brauchen jemanden, der Ihnen dabei hilft, die Mechanismen zu erkennen, die zu diesem Zustand geführt haben. Je länger Sie warten, umso langwieriger und vor allem auch schwieriger wird der Heilungsprozess.

Bitte beachten Sie: Ihr Testergebnis liefert zwar erste Anhaltspunkte, ersetzt jedoch nicht die medizinische oder psychologische Diagnose! Sollten Sie bei sich Anzeichen für massiven Erschöpfungszustand entdecken, suchen Sie sich bitte professionellen Rat - je früher, desto besser.

© Burnout Fachberatung; An der Ziegelhütte 15; D-86633 Neuburg

www.burnout-fachberatung.de
Seminare - Beratung - Coaching