

- Stellen Sie sich häufig die Fragen:“Was hat das alles für einen Sinn?“ oder „Soll das alles im Leben sein?“
- Denken Sie häufig, doch nichts bewirken zu können?
- Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?
- Haben Sie keine kreativen Ideen und Veränderungsvorschläge mehr?
- Haben Sie den Eindruck, alles werde Ihnen zu viel?
- Trauen Sie sich nichts mehr zu?
- Haben Sie keine Hoffnung mehr, daß sich etwas ändern läßt?
- Fühlen Sie sich depressiv und resigniert?
- Sind Sie häufig gereizt und angespannt?
- Haben Sie nur noch wenig Freude an dem, was Sie machen?
- Fühlen Sie sich innerlich leer?
- Fühlen Sie sich zunehmend ausgelaugt und ohne Energie?
- Wachen Sie morgens zerschlagen auf?
- Haben Sie Heißhunger nach Süßem?
- Haben Sie öfter Magen- oder Rückenschmerzen?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen?
- Hat ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?
- Fühlen Sie sich innerlich zunehmend angespannt und kribbelig?
- Haben Sie fast täglich Kopfschmerzen?
- Ziehen Sie sich zusehends von Ihrem Freundeskreis zurück?
- Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?
- Vernachlässigen Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild?
- Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen?
- Greifen Sie vermehrt zu Alkohol oder Zigaretten?
- Nehmen Sie vermehrt Aufputzmittel (Kaffe-Tabletten usw.) zu sich?
- Leiden Sie unter zunehmendem „Kaufrausch“?

Wenn Sie mehr als 8 Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie etwas unternehmen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Je mehr Ja-Antworten Sie ankreuzen müssen, wenn Sie ehrlich antworten, desto näher sind Sie einem Burnout-Syndrom und sollten fachlichen Rat beziehen, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin konsultieren.