

Burnout Index

Einige Faktoren wirken mehr auf ein freiwilliges Burnout als andere. Im unten stehenden Burnout Index sind Schlüsselfaktoren aufgelistet.

Auswertung des Burnout Index

1. Umkreise das Wort eines jeden Faktors, das am meisten auf dich angewendet werden kann!
2. Zähle die Anzahl der eingekreisten Wörter in jeder Spalte!
3. Multipliziere die Anzahl der gezählten eingekreisten Wörter mit der angegebenen Nummer!
4. Addiere die vier Zahlen! Das Ergebnis ist dein Burnout Index.

Faktor	1	2	3	4
Lebensstil	verheiratet	mit jdm. zusammenlebend	allein lebend	geschieden
Persönlichkeit	glücklich	zufrieden	beunruhigt, besorgt	ärgerlich, zornig
Freunde	eine große Menge	eine gewisse Anzahl	einige	wenige
Stressniveau	keines, nicht vorhanden	gering	mittel	hoch
Haltung, Einstellung	entspannt	natürlich, normal	betroffen, bewegt	verspannt, verkrampft
Arbeitszeit (Std. pro Woche)	30	40	50	60+
Zeit für Hobbies (Std. pro Woche)	6+	4	2	<1
Urlaubshäufigkeit	alle 6 Monate	1 x im Jahr	alle 2 Jahre	> 3 Jahre
Alter	<39	40-44	45-49	50+
(ökonomischer) Lebensstandard	abgesichert	in Ordnung	knapp, geringfügig	schmerzhaft, schädlich
Zeiten von Geschäftstreffen	Tag	Nacht	Tag / Nacht	Tag und Nacht
Häufigkeit der Treffen	1 x pro Woche	3 x pro Woche	5 x pro Woche	> 7 x pro Woche
Haustier	Hund	Katze	anderes Haustier	kein Haustier
Teilnahme an einer Solidargemeinschaft	regelmäßig	periodisch, zyklisch	selten	nie
Zeit für Meditation oder Besinnung	täglich	fast jeden Tag	gelegentlich	nie

Anzahl der eingekreisten Nummern				
... multipliziert mit:	1	2	3	4
Einzelergebnisse				
Endergebnis				

Burnout Index - Auswertung

Je höher die Zahl, desto größer ist die Möglichkeit eines Burnout!

< 20	Gut in Form, keine Burnout-Gefährdung
21-30	Normale, durchschnittliche Verfassung
31-40	Vorsicht! Warnung!
> 40	Besorgnis, mit großer Wahrscheinlichkeit betroffen

Pass auf Dich auf! – ein umweltpsychologischer Ansatz

Stell dir vor, du wärst verantwortlich für den schönsten, außergewöhnlichsten und wildesten Platz auf der Welt. Vielleicht ein Strand, ein Tier- und Naturschutzreservat, ein heiliger Ort. Wie würdest du dich darum kümmern? Was würdest du erlauben, das ausgesät und gepflanzt werden darf? Wer würdest du dort gerne sein? Welche Art Leben wünschst du dir für dessen Bewohner?

Jetzt stell dir vor, dass du dieser Platz bist. Du bist ein kostbarer, einzigartiger und benötigter Teil der Erde; und die Fürsorge, die du irgendeinem anderen Teil dieses Planeten gibst, ist exakt das, was du und alle um dich herum verdienen. Wie könntest du dir selbst mehr von dieser Fürsorge geben?

