



RB  
Ralf Behn

**ERFOLGREICH  
&  
UNZERSTÖRBAR  
DURCH JEDE KRISE**

ERFOLGREICHER SEIN, MIT DEN  
RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN

RALFBEHN.COM

**Schnelltest  
„Burnout- Gefährdung“**

Der nachfolgende Schnelltest besteht aus 18 Fragen zu den drei Aspekten

- ✓ Distanziertheit
- ✓ emotionale Erschöpfung
- ✓ Misserfolgserleben bei Burnout.

Bei jeder Aussage können Sie entscheiden, inwieweit Sie das Kriterium erfüllen:

0 trifft nicht zu
 1 trifft kaum zu
 2 trifft teilweise zu
 3 trifft weitgehend zu
 4 trifft voll zu
 5 trifft voll und ganz zu

**Klicken Sie bitte auf das zutreffende Kästchen und speichern Sie dann bitte am Schluss die Ergebnisse!**

<b>Distanziertheit</b>		<b>0</b> <small>trifft nicht zu</small>	<b>1</b> <small>trifft kaum zu</small>	<b>2</b> <small>trifft teilweise zu</small>	<b>3</b> <small>trifft weitgehend zu</small>	<b>4</b> <small>trifft voll zu</small>	<b>5</b> <small>trifft voll und ganz zu</small>
<b>1</b>	Meine Arbeit ist für mich nur noch Routine, ich habe keinen persönlichen Bezug dazu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b>	Es fällt mir immer schwerer, mich bei der Arbeit auf andere Menschen einzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b>	Ich kann anderen Menschen bei meiner Arbeit immer weniger Wertschätzung entgegen bringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4</b>	Meine Kunden/Kollegen etc. sind mir zunehmend gleichgültig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5</b>	Ich bemerke, dass ich in meinem Arbeitsalltag immer zynischer werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6</b>	Ich lasse nichts mehr an mich herankommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Emotionale Erschöpfung</b>							
<b>7</b>	Ich fühle mich häufig müde oder ausgelaugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8</b>	Es fällt mir schwer, mich zu meiner Arbeit aufzuraffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9</b>	Ich bin oft gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10</b>	Ich fühle mich häufig körperlich geschwächt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



11	Meine Arbeit macht mir keine Freude mehr.	<input type="checkbox"/>					
12	Ich fühle mich häufig emotional erschöpft.	<input type="checkbox"/>					
<b>Misserfolgserleben</b>							
13	Ich erhalte kaum positive Rückmeldungen über meine Arbeitsleistung.	<input type="checkbox"/>					
14	Ich zweifle häufig daran, dass meine Arbeit sinnvoll ist.	<input type="checkbox"/>					
15	Die Anforderungen an mich sind in den letzten Jahren immer höher geworden.	<input type="checkbox"/>					
16	Ich habe das Gefühl, dass ich immer mehr mache und trotzdem immer weniger bewältige.	<input type="checkbox"/>					
17	Egal, wie sehr ich mich bemühe, ich erreiche nichts.	<input type="checkbox"/>					
18	Ich glaube, dass alle meine Anstrengungen letztlich wirkungslos bleiben.	<input type="checkbox"/>					

Super, Sie haben den Selbstcheck erfolgreich absolviert.

*Was würden Sie sagen, wenn Sie auf der Grundlage dieses Fragebogens detaillierte und tiefgreifende Informationen über Ihre Burnout- Gefährdung erhalten könnten?*

**...Genau das bieten wir Ihnen. Schicken Sie uns Ihren ausgefüllten Fragebogen und wir senden Ihnen eine sehr informative Analyse zu.**

**Sie wünschen sich Klarheit!**

**Nutzen Sie diese einmalige Chance!**

***Wir freuen uns auf Ihren ausgefüllten Fragebogen.***

