

Selbsttest Burnout

Symptome erkennen und deuten



Innere Unruhe



Überforderung



Stress

Selbsttest Burnout

Unter dem Begriff Burnout versteht man einen chronischen Erschöpfungszustand mit einem Krankheitsgefühl, das die Arbeitsfähigkeit immens beeinträchtigt. Die folgenden Fragen können Ihnen bei der Einschätzung helfen, wie hoch Ihr persönliches Burnout-Risiko ist. Der Test dient einer ersten, ganz persönlichen Standortbestimmung, ersetzt aber keine medizinische Diagnose. Die Fragen können allerdings eine Hilfestellung für ein Gespräch mit Ihrem Arzt sein. Je genauer Ihre Angaben sind, desto besser kann er Sie beraten.

Beantworten Sie folgende Fragen hinsichtlich Ihrer Leistungsfähigkeit: Ja Nein

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gehen Sie Ihrem Beruf mit Widerwillen nach? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fühlen Sie sich tagsüber müde und erschöpft? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Denken Sie: „Wozu das alles“? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vermissen Sie die Wertschätzung Ihrer Vorgesetzten und Kollegen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie mit Ihren eigenen Leistungen unzufrieden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Können Sie schlecht „Nein“ sagen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Beantworten Sie folgende Fragen zu Ihrer emotionalen Stimmung: Ja Nein

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Haben Sie das Gefühl, dass einfach zu viel an Ihnen hängen bleibt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Scheint Ihnen vieles über den Kopf zu wachsen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie bereits am Morgen ein Gefühl der Unlust? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie häufig das Gefühl, fremdbestimmt zu sein? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fühlen Sie sich leer und antriebslos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fehlt Ihnen die Energie, sich mehr als notwendig zu engagieren? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vermissen Sie Ihre Kreativität und Phantasie? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Beantworten Sie folgende Fragen bezüglich Ihres Umgangs mit Stress: Ja Nein

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Zweifeln Sie in letzter Zeit öfter an Ihren Fähigkeiten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Begegnungen mit Menschen für Sie anstrengend und stressig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie leicht reizbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kommen Sie schlecht über Enttäuschungen hinweg? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spüren Sie immer häufiger innere Unruhe? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ziehen Sie sich zurück und wollen Sie in Ruhe gelassen werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Beantworten Sie folgende Fragen zu Ihrem körperlichen Befinden: Ja Nein

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Werden Sie immer wieder von Kopf- und Nackenschmerzen geplagt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fehlt Ihnen die sexuelle Lust? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie häufig Rückenschmerzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie manchmal Herz- und Kreislaufprobleme? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leiden Sie unter Magen-Darm-Beschwerden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trinken Sie vermehrt Alkohol, um sich zu entspannen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leiden Sie in letzter Zeit häufiger unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie in letzter Zeit häufiger krank, anfällig für Krankheiten und/oder Schmerzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Was können Sie sonst noch tun?

Sicher können Sie sich nun selbst etwas besser einschätzen. Sollten Sie mehr als 10 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, wenden Sie sich an einen Arzt Ihres Vertrauens. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden zur Sprache bringen und Hilfe in Anspruch nehmen.

Tag und Nacht unruhig?

Kennen Sie das Problem? Sie sind tagsüber unruhig, nervös und angespannt und dadurch nachts schlaflos.

Lasea® enthält ein spezielles Lavendelöl (WS® 1265) gegen **innere Unruhe, Angstgefühle** und daraus resultierende **Schlafstörungen**. **Lasea®** ermöglicht, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung im Nervensystem wieder ins Gleichgewicht kommen.

Sie fühlen sich entspannter, die Gedanken kommen zur Ruhe. In der Folge können Sie wieder besser schlafen und bekommen neue Energie für die täglichen Herausforderungen.

- ✓ Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
- ✓ Beruhigt und verbessert den Schlaf*
- ✓ Macht weder abhängig noch tagsüber müde



* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

www.lasea.de

