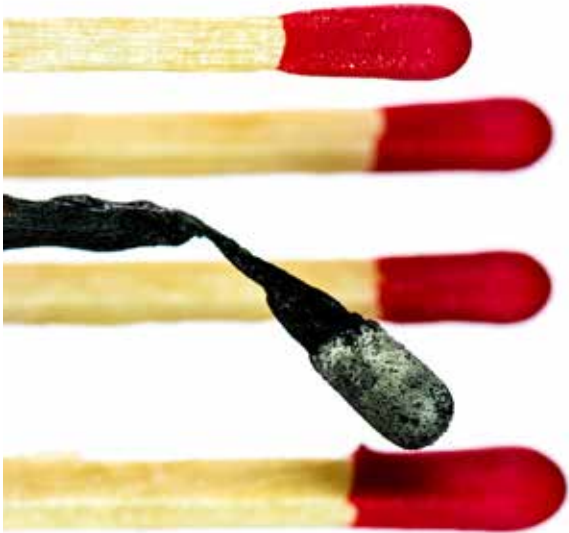


# AUSGEBRANNT?

Der umseitige Selbsttest ersetzt keinen Psychiater oder Facharzt. Doch Sie erhalten eine grobe Tendenz und können dann entscheiden, ob Sie Hilfe aufsuchen. Beantworten Sie die Fragen ehrlich und spontan. Addieren Sie am Ende die Punktzahl.



## FRISCH, FRÖHLICH IN DEN TAG?

Sie sind voller Tatendrang, strotzen vor Ideen und könnten Bäume ausreißen? Nein? Das ist nicht schlimm. Sie fühlen sich manchmal schlapp und antriebslos? Okay. Nicht jeder der sich erschöpft fühlt und an Schlaflosigkeit leidet hat gleich Burn-Out oder eine Depression. Seien Sie vorsichtig mit zu schnellen Diagnosen. Machen Sie mit bei diesem Selbsttest. Sie sehen an unserem Ampelprinzip, ob in Ihrem Fall Handlungsbedarf besteht.



**BRAINHEALTH**<sup>®</sup>

PRAXIS FÜR NEUROFEEDBACK  
DR. SABINE KAISER-RÖHRICH

Nr.	Frage	Ja 2 Pkt.	teils 1 Pkt.	Nein 0 Pkt.
1.	Ich fühle mich ausgelaugt, erschöpft, leer. Versuche nur noch zu „funktionieren“.			
2.	Ich vermisse meine frühere Kreativität, meinen Elan, den Wunsch, etwas zu bewirken.			
3.	Auf Druck von außen oder Kritik reagiere ich oft gereizt.			
4.	Ich schlafe schlecht ein und/oder durch.			
5.	Ich habe das Bedürfnis, mich zurückzuziehen und in Ruhe gelassen zu werden.			
6.	Begegnungen mit Menschen stressen mich oder laugen mich aus.			
7.	Ich ertappe mich in Tagträumereien, bin unkonzentriert und unproduktiv.			
8.	Ich bin anfällig für Krankheiten/Schmerzen.			
9.	Ich habe das Gefühl, dass zu vieles an mir allein hängen bleibt.			
10.	Ich habe einen Hang zum Zynismus.			
11.	Meine Arbeit und das Privatleben überfordert mich. Von Work-Life-Balance keine Spur.			
12.	Durch mein berufliches Engagement kommt mein Privatleben oft zu kurz.			
13.	Bin immer online erreichbar für den Chef / meine Kunden.			
14.	Ich greife nach Aufputzmitteln, um meine Leistung einigermaßen aufrecht zu erhalten.			
15.	Mir fehlt sexuelle Lust.			
16.	Ich mache mir Sorgen, wie ich die nächsten Jahre überstehen soll.			
17.	Ich versumpfe vor dem Fernseher oder versuche auf andere Weise abzuschalten.			
18.	Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.			
19.	Ich leide an chronischer Müdigkeit, fühle mich oft schlapp.			
20.	Ich konsumiere mehr / regelmäßig Alkohol oder andere Drogen.			
21.	Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.			
22.	Ich bekomme zu wenig Wertschätzung, für das was ich privat und beruflich leiste.			
23.	Ich fühle mich rastlos.			
	<b>SUMME:</b>			

- über 31 Punkte ● Es ist höchste Zeit etwas zu unternehmen. Lassen Sie sich untersuchen und finden Sie heraus, was die Ursachen für Ihre Erschöpfungszustände sind.
- 16 - 30 Punkte ● Zu wenige Ruhephasen führen zu Schlappeheit und Konzentrationsschwäche. Klären Sie bei einem Profi ab, was Ihnen genau fehlt und wie Sie Ihre Situation verbessern können.
- 0 - 15 Punkte ● Sie fühlen sich zwar manchmal ein wenig erschöpft, haben jedoch Ihr Leben im Griff.