

## BURNOUT SELBSTTEST FÜR BETROFFENE

**Wichtiger Hinweis:** Dieser Test ersetzt keine fachliche Diagnose eines Arztes! Er soll lediglich zur Orientierung dienen, ob eine Gefährdung vorliegen könnte. Eine echte Diagnose kann nur ein Arzt erstellen und sollte bei Verdacht auf Burnout unbedingt vorgenommen werden!  
Schauen Sie bei dem Test nicht nur auf das Ergebnis (die erzielte Anzahl Punkte), sondern auch, wie es Ihnen mit den Fragen geht.

**Aufgabe:** Kringeln Sie zu jeder Frage die am ehesten zutreffende Punktzahl ein. Zuletzt zählen Sie die eingekreisten Punkte zusammen

Frage	Trifft nicht zu	Trifft etwas zu	Trifft häufig zu	Trifft sehr stark zu
Auf unserem Betrieb stehen große Herausforderungen an (Stallneubau, Umstrukturierung, Hofnachfolge, starkes Wachstum, kranke Familienangehörige, usw...).	0	0	1	2
Ich habe den Anspruch, meine Arbeit besonders gut zu machen.	0	0	1	2
Ich finde, die landwirtschaftliche Betriebsführung ist in den letzten Jahren stark komplexer und unübersichtlicher geworden, ich verliere zunehmend den Durchblick.	0	1	2	3
In den letzten Jahren hat mein Arbeitseinsatz stark zugenommen.	0	0	1	2
Mir macht die Arbeit in der Landwirtschaft Spaß und Freude.	4	2	1	0
Damit die viele Arbeit geschafft werden kann muss ich quasi überall gleichzeitig sein.	0	1	2	3
Mein Engagement führt zu spürbaren Verbesserungen im Betrieb	3	2	0	0
Wenn ich unsicher bin oder nicht weiter weiß, bitte ich um Unterstützung oder hole ich mir Hilfe.	4	3	1	0
Wenn ich die Arbeit nicht permanent kontrolliere, entsteht nicht die hohe Qualität, die wir erzeugen müssen.	0	1	3	4
Meine Leistung wird anerkannt und gewürdigt.	3	1	0	0
Ich bin ständig aktiv und jederzeit erreichbar.	0	1	2	3
Ich habe regelmäßig Freizeit (freie Wochenende) und fahre jedes Jahr mindestens 2 Wochen in Urlaub.	4	3	1	0
Seit einiger Zeit habe ich zunehmend das Gefühl, ich komme zu kurz.	0	1	2	3
Nach Erholungspausen, freien Wochenenden, oder nach einem Urlaub, fühle ich mich tief erholt und spüre neue frische Kräfte.	5	3	1	0
In meiner Partnerschaft mehren sich Streit, Sprachlosigkeit und emotionale Distanz.	0	1	3	4
Ich kann gut und wirkungsvoll Arbeit delegieren.	3	2	1	0
Oft vergesse ich, was ich eben noch wollte.	0	2	3	4
Ich stehe unter Dauer-Anspannung, bin nervös und unruhig.	0	1	3	4
Immer häufiger denke ich: „Wenn ich das nächste halbe Jahr überstehe, dann wird’s bestimmt besser.“	0	1	3	5

Abends schlafe ich rasch ein und schlafe entspannt durch bis zum Morgen.	5	3	1	0
Früher war ich nie krank, aber seit kurzem nehmen Infekte oder diffuse Körperschmerzen zu.	0	1	2	3
Landwirtschaft zu betreiben macht kaum noch Sinn.	0	1	3	5
Meine Familie steht voll hinter mir: sie verstehen was ich tue und unterstützen mich, wie sie nur können.	5	3	1	0
Ich habe richtig nahe Freunde außerhalb meines Betriebes, denen ich mein Herz ausschütten kann.	3	2	1	0
Es fällt mir schwer über meine Bedürfnisse oder Gefühle zu reden.	0	1	3	4
Ich kann mich gut abgrenzen und „Nein“ sagen.	5	4	2	0
Die Anzahl von Fehlern, Unfällen oder Schäden nehmen in letzter Zeit auf dem Betrieb zu.	0	1	2	3
Um den Stress erträglicher zu machen oder um neue Kräfte zu bekommen, greife ich häufiger zu Zigaretten, Alkohol oder Medikamenten.	0	2	4	5
Irgendwie funktioniere ich nur noch. Hilft ja nichts: Muss ja.	0	1	3	5
Oft denke ich: „Was soll’s. Ich kann ja eh nichts ändern.“	0	1	3	4
Meine Familie distanziert sich von mir oder verhält sich feindlich.	0	2	5	6
Wenn ich morgens aufstehe, graust mir vor dem Tag.	0	2	4	6
Manchmal möchte ich schreiend weglaufen oder die Decke über den Kopf ziehen, weil ich nicht mehr weiß, wie ich das noch schaffen soll.	0	2	5	7

**Auswertung:** Zählen Sie alle eingekreisten Werte zusammen:

**0 – 21 Punkte:** Sie sind ein/e engagierte/r Landwirt/in und können gut auf sich aufpassen! Das sieht nicht nach akuter Burnout-Gefahr aus.

**22 – 70 Punkte:** Es gibt eine Stressbelastung, die Sie spüren können, die eine latente Burnout-Gefahr in sich trägt. Jetzt ist die beste Zeit, dem entgegenzusteuern! Schauen Sie sich die Antworten mit den höchsten Punktzahlen an, und fragen Sie sich, was können Sie tun, um von diesen Punkten runter zu kommen. Achten Sie gut auf sich: Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Punktzahl erhöht sich, ist „Alarmstufe gelb“!

**71 – 109 Punkte:** Sie sind Burnout gefährdet! Sprechen Sie mit Ihrem Partner/Partnerin darüber oder mit nahestehenden Familienangehörigen oder Freunden. Reden Sie mit Ihrem Arzt. Noch lassen sich Korrekturen am Kurs vornehmen. Aber es ist notwendig, an Ihrer Haltung und Ihrem Verhalten zu arbeiten. Holen Sie sich dafür professionelle Unterstützung.

**110 – 130 Punkte:** Sie sind ernsthaft Burnout gefährdet oder schon mitten drin! Höchste Eile, sich professionelle Hilfe zu holen: Gehen Sie zu Ihrem Arzt! Es besteht hochgradig Handlungsbedarf, die Situation kann nicht mehr von alleine oder durch abwarten gut werden. Stellen Sie sich und Ihre Gesundheit an erster Stelle! Kommen Sie ins Handeln, das ist der erste Schritt heraus.

Burnout ist keine Schwäche oder individuelles Versagen, sondern das Ergebnis einer falschen Strategie mit einer Dauerstress-Situation umzugehen. Ändern Sie Ihre Strategie!  
Aber es reicht nicht aus, diese Erkenntnis zu haben – man muss es TUN!