

# Fragebogen: Ausgebrannt und leer?

## Auf erste Alarmzeichen achten und gegensteuern

	nie	selten	manchmal	oft
Ich kann mir schlecht Grenzen setzen.				
Für private Kontakte und Freizeitaktivitäten habe ich oft zu wenig Zeit.				
Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.				
Ich bin oft müde und erschöpft.				
Ich werde meist krank, wenn ich frei habe oder mich im Urlaub befinde.				
Ich fühle mich auch in der Arbeit krank.				
Ich bin gefühlloser im Umgang mit Mitmenschen geworden.				
Den Umgang mit Problemen anderer verkrachte ich ganz schlecht.				
Ich kann selbst in meiner Freizeit nicht abschalten.				
Ich habe ein unbehagliches Gefühl wegen der Art und Weise, wie ich manchmal mit anderen umgehe.				
Es ist mir eigentlich egal, was aus den Menschen wird, mit denen ich zu tun habe.				
Ich kann mit an meiner Arbeitsstelle auf meine KollegInnen nicht verlassen. Ich arbeite über weite Strecken alleine. „Was ich nicht selbst mache, wird nicht gut genug.“				
Gespräche mit KollegInnen finden nicht oft genug statt.				
Ich habe immer öfter das Gefühl, dass ich „im Regen stehen gelassen werde.“				
Ich bin im Team / im Freundeskreis / in der Familie der Lückenbüsser.				
Im Team / Freundeskreis / in der Familie kann ich über meine Probleme nicht reden.				
Ich habe das Gefühl, dass ich nicht mehr kann.				

Vgl. die Diplomarbeit „Erst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt und leer – Burnout in der Patientenbetreuung“ Mag. Silvia Brunthaler (KH Krems), Dr. Susanne Danzinger (KH Waidhofen/Thaya, Onkologie), DGKS Elisabeth Schmid (KH Waidhofen/Thaya, Palliativstation), DGKS Michaela Walla (Mobiles Hospiz Caritas, Neunkirchen und Buckelige Welt).

Kontaktadresse: [schmid.ge.el@speeding.at](mailto:schmid.ge.el@speeding.at)