

Bin ich burnoutgefährdet? – Mach den Test!

Beantworte die folgenden 7 Fragen mit **Ja** oder **Nein**:

- ✓ 1. Fühlst du dich oft müde und erschöpft, selbst nach dem Schlafen?
- ✓ 2. Hast du das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen und nie zur Ruhe zu kommen?
- ✓ 3. Kannst du dich schwer konzentrieren oder vergisst Dinge schneller als früher?
- ✓ 4. Ziehst du dich öfter von Familie, Freunden oder Kollegen zurück?
- ✓ 5. Plagen dich Schlafprobleme, innere Unruhe oder häufige Kopfschmerzen?
- ✓ 6. Bist du oft gereizt, genervt oder fühlst dich emotional leer?
- ✓ 7. Hast du das Gefühl, dass alles zu viel wird und du kaum noch Kraft hast?

Auswertung:

✓ **0–2 Mal „Ja“:** Du scheinst aktuell nicht burnoutgefährdet zu sein. Achte trotzdem auf deine Grenzen.

✓ **3–5 Mal „Ja“:** Du stehst unter starkem Stress. Es könnte helfen, deine Situation genauer zu betrachten.

✓ **6–7 Mal „Ja“:** Du bist möglicherweise burnoutgefährdet. Professionelle Unterstützung kann dir helfen, wieder Energie zu finden.

☎ **Falls du dich in diesen Aussagen wiederer kennst, stehe ich dir gerne zur Seite.**

👉 **Vereinbare jetzt ein unverbindliches Erstgespräch:**

📱 **WhatsApp: +41 795911952**

📅 **Online-Termin buchen: [Reservations-Tool](#)**

Praxis Kenshō

Maja B. Hitz

Römerweg 26

5443 Niederrohrdorf

+41 79 591 1952



www.praxis-kensho.ch