

TEST OF JE EEN BURN-OUT HEBT ? (© Beverly A. Potter)

Beoordelingsschaal: 1 = nooit of zelden, 2 = soms waar, 3 = in de helft van de gevallen waar, 4 = vaak waar, 5 = bijna altijd waar.

Doe de test !

- ___ 1. Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.
- ___ 2. Ik ben ontevreden met mijn werk.
- ___ 3. Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.
- ___ 4. Ik ben vergeetachtig.
- ___ 5. Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
- ___ 6. Ik vermijd mensen in mijn werk en in mijn privé leven.
- ___ 7. Ik heb slaapproblemen, omdat ik me zorgen maak over mijn werk.
- ___ 8. Ik ben vaker ziek dan vroeger.
- ___ 9. Mijn houding t.o.v. mijn werk is "Waar zou ik me druk om maken"?
Ik sta er wat onverschillig tegenover.
- ___ 10. Ik raak vaker betrokken in conflicten.
- ___ 11. Het werk lijdt hieronder.
- ___ 12. Ik gebruik meer alcohol, drugs of kalmerende middelen om mij beter te voelen.
- ___ 13. Met andere mensen communiceren is een bron van spanning.
- ___ 14. Ik kan me niet meer concentreren op mijn werk als voorheen.
- ___ 15. Het werk verveelt me.
- ___ 16. Ik werk hard, maar bereik weinig.
- ___ 17. Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.
- ___ 18. Ik zie er tegenop om naar het werk te gaan.
- ___ 19. Sociale activiteiten putten me uit.
- ___ 20. Seks vraagt teveel energie.
- ___ 21. In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk naar TV.
- ___ 22. Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.

___23. Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd.

___24. Mijn gevoelens over mijn werk zitten mij dwars in mijn persoonlijke leven.

___25. Mijn werk lijkt zinloos

TOTAAL

SCORE

25 – 50: Je doet het goed, maar let op de items waarop je score hoger is.

51 – 75: Neem preventieve maatregelen en focus je meer op je energizers en eigen behoeften.

76 - 100: Je loopt het risico burn-out te raken, of als je het geweest bent: je bent nog niet hersteld.

101 – 125: Je bent burn-out aan het raken.

Bij score 76 – 100:

Het lijkt erop dat je uit balans bent. Dit hoeft niet ernstig of langdurig te zijn. Wil je iets aan jouw klachten doen? Neem dan vrijblijvend contact op met de burn-out specialist voor een persoonlijk advies.

Wellicht is een kort hersteltraject de oplossing om verergering van jouw klachten te voorkomen. In 12 sessies krijg je inzicht in jouw patronen en valkuilen en krijg je handvatten aangereikt om op een andere manier met jezelf om te gaan. Daarna voel je je fit en vitaal en heb je weer een gezonde dosis energie.

Bij score 101 - 125:

Er is sprake van disbalans in jouw leven en ik adviseer je om jouw klachten serieus te nemen. Als je nog geen arts geraadpleegd heeft, doe dat dan eerst.

Vervolgens kan je vrijblijvend telefonisch contact opnemen met SoulMatters voor een persoonlijk advies.

Een hersteltraject volgens de SoulMatters methode kan de oplossing zijn om van jouw klachten te herstellen. In 12 sessies word je stap voor stap begeleid naar een duurzaam herstel. Je leert op de juiste manier om te gaan met jouw patronen en valkuilen, waardoor je de regie over jezelf terugpakt en je weer focust op doelen die voor jou belangrijk zijn.

Persoonlijk advies of kennismaken?

Mail me op info@soulmatters.nu of bel me op 06 - 54 324 324 (ma t/m vr).