

BURNOUT- CHECK

Wähle bei jeder Frage die Antwort,
die am ehesten auf dich zutrifft.

A (grün): 0 Punkte

B (gelb): 1 Punkt

C (rot): 2 Punkte

I. BIOCHEMIE

01 MORGENDLICHES ERWACHEN



A: Ich wache erholt auf und brauche keinen Kaffee, um in den Gang zu kommen.

B: Ich brauche ein bis 2 Stunden und Koffein, um mich halbwegs klar im Kopf zu fühlen.

C: Ich fühle mich wie “überfahren”, egal, wie lange ich geschlafen habe.

DAS 3-UHR-MORGENS- PHÄNOMEN



A: Ich schlafe meistens durch.

B: Ich wache ab und zu auf, kann aber schnell wieder einschlafen.

C: Ich liege oft zwischen 3:00 – 4:00 Uhr hellwach mit rasenden Gedanken (typischer Cortisol-Peak).

MENTALE KLARHEIT (BRAIN FOG)



A: Ich kann mich überwiegend gut konzentrieren.

B: Nachmittags merke ich, dass mein Fokus deutlich nachlässt.

C: Ich fühle mich oft wie in Watte gepackt und vergesse einfache Dinge.

II. NERVENSYSTEM

REIZSCHWELLE (NERVENSYSTEM)



A: Laute Umgebungen oder Stress im Büro machen mir wenig aus.

B: Ich werde schneller ungeduldig oder gereizt als früher.

C: Geräusche (helles Licht, lautes sprechen) fühlen sich fast körperlich schmerzhaft an.

ERHOLUNGSWERT (WOCHENENDE/URLAUB)



A: Ein Wochenende reicht aus, um meine Batterien zu füllen.

B: Ich brauche mindestens eine Woche Urlaub, um wirklich “anzukommen”.

C: Selbst nach zwei Wochen Urlaub fühle ich mich am ersten Arbeitstag wieder erschöpft.

KÖRPERLICHE SYMPTOME



A: Keine nennenswerten Beschwerden.

B: Gelegentliche Verspannungen im Nacken
oder leichte Verdauungsthemen.

C: Chronische Schmerzen, Tinnitus, Engegefühle
in der Brust oder häufige Infekte.

III. MINDSET

07 GENUSS UND FREUDE



A: Ich kann Erfolge feiern und mich auf Dinge freuen.

B: Ich funktioniere gut, aber die echte Begeisterung fehlt oft.

C: Alles fühlt sich nur noch wie eine Pflichtaufgabe an (“Anhedonie”).

UMGANG MIT “NEIN”



A: Ich kann Grenzen setzen, wenn es mir zu viel wird.

B: Es fällt mir schwer, aber ich versuche es ab und zu.

C: ‘Nein’ sagen ist fast unmöglich. Ich habe Angst, andere zu enttäuschen oder als schwach zu gelten.

ERNÄHRUNG UND ENERGIE



A: Ich esse intuitiv und habe ein stabiles Energielevel.

B: Ich greife bei Stress vermehrt zu Zucker oder schnellen Kohlenhydraten.

C: Ich nutze häufig Essen, Koffein oder Wein am Abend zur Regulation meiner Gefühle.

10 BLICK IN DIE ZUKUNFT



A: Ich habe Pläne und freue mich auf das, was kommt.

B: Ich hoffe einfach nur, dass es bald ruhiger wird.

C: Ich sehe kein Licht am Ende des Tunnels und will nur noch “weg”.

AUSWERTUNG

0–6 Punkte (grün):

Dein System ist belastbar. Achte auf **Prävention** und regelmäßige Mikropausen.

7–14 Punkte (gelb):

Du bist in der **Kompensationphase**. Dein Körper leiht sich Energie, die er nicht hat. Zeit für eine Kurskorrektur, bevor die Biochemie kippt.

15–20 Punkte (rot):

Akute Warnstufe. Dein Nervensystem ist im Überlebensmodus. Hier ist professionelle ganzheitliche Begleitung. (medizinisch & Coaching) dringend ratsam.

Lass uns tiefer graben.

Dein Score zeigt nur die Oberfläche.
Egal wo du stehst: Du musst da nicht
alleine durch.

Als Ärztin und Coach helfe ich dir, die
biochemischen Ursachen deiner
Erschöpfung zu lösen, statt nur die
Symptome zu verwalten.

Buche jetzt
einen Termin für dein
Einzelcoaching.