

Bin ich als Projektleiter Burnout-gefährdet?

Dieser Fragebogen gibt Auskunft über Ihr Burnout-Risiko. Sind Sie dabei ehrlich zu sich selbst!

Fragen			
1.	Fühlen Sie sich in Ihrer Rolle als Projektmanager vom Projektauftraggeber im Stich gelassen?	häufig	2
2.	Schlafen Sie schlecht? (schwieriges Einschlafen, häufige Unterbrechungen)	sehr oft	4
3.	Meldet Ihr Körper Störungen? (Schmerzen, Muskel-/Nackenspannungen, Magen-/Kopfschmerzen, Blut-, Kreislauf-, Hautprobleme u. a.)	nie	0
4.	Fühlen Sie sich ausgelaugt?	nie	0
5.	Sind Sie emotional instabil? (gereizt, lustlos, apathisch, launisch)	sehr oft	3
6.	Fühlen Sie sich in Ihrer Denk-, Merk- und Erinnerungsfähigkeit schlechter als gewohnt? (vergesslich, schwerfällig im Denken, unflexibel usw.)	häufig	2
7.	Kreisen Ihre Gedanken oft um das Projekt und haben Sie Mühe einfach mal abzuschalten und zu entspannen?	sehr oft	3
8.	Haben Sie Zugang zu den notwendigen fachlichen und materiellen Ressourcen?	kommt vor	2
9.	Haben Sie das Gefühl, dass Sie wenig Einfluss auf den Projektverlauf nehmen können?	häufig	2
10.	Sind Sie mit Ihrem Leben insgesamt zufrieden?	sehr oft	0
11.	Können Sie sich auf die Unterstützung von Kollegen/nahestehenden Menschen verlassen?	nie	3
SUMME			21

Auswertung

Sie sind in einem Zustand, der schnell kritisch werden kann. Bitte nehmen Sie das Ergebnis ernst und besprechen Sie es mit einer Person Ihres Vertrauens.