

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

Auswertung