

## **AFT - The ultimate Anti Fire Test**

by Gerland & Schrader

Karin Gerland - Dipl.- Psychologin

Arno Schrader - Fachanwalt für Arbeitsrecht

### **Sind Sie Burn-out gefährdet?**

Prüfen Sie, wie belastbar Sie sind, wie sehr einzelne Verhaltensweisen Sie einschränken und letztendlich, wie Burn-out gefährdet Sie sind. Nehmen Sie sich nur ein paar Minuten Zeit und versuchen Sie herauszufinden, wie krisenfest und leistungsfähig Sie sind.

**Vergeben Sie für die einzelnen Aussagen Punkte:**

0= diese Aussage trifft gar nicht zu

1= diese Aussage trifft gelegentlich zu

2= diese Aussage trifft voll und ganz zu

<b>Burn-out Test</b>	<b>Punkte</b>			<b>Summe</b>
<b>Feld 1: Soziales Umfeld</b>				
Ich habe jemanden, dem ich persönliche Dinge erzählen kann.	0	1	2	
Ich bin bekannt für einen großen Freundeskreis.	0	1	2	
Gerne arbeite ich mit vielen Kollegen zusammen.	0	1	2	
Ich habe jemanden, auf den ich mich voll verlassen kann.	0	1	2	
Ich kann gut zuhören.	0	1	2	
Ich kann gut argumentieren.	0	1	2	
Ich gehe regelmäßig aus.	0	1	2	
Ich kann gut auf Personen zu gehen.	0	1	2	
Ich kann gut ein Gespräch beginnen.	0	1	2	
Meine Leistungen werden gewürdigt.	0	1	2	
Ich fühle mich nicht überfordert.	0	1	2	
Ich werde selten ungerecht behandelt.	0	1	2	
Ich mache mir keine Sorgen über die Zukunft.	0	1	2	
<b>Zwischensumme</b>				
<b>Feld 2: Geistiges Wohlbefinden</b>				
Mein Beruf macht mir Freunde.	0	1	2	
Wenn ich etwas mache, mache ich es richtig und gerne.	0	1	2	
So schnell regt mich nichts auf.	0	1	2	
Ich habe sehr viel Humor und lache oft.	0	1	2	

Ich nehme mir Zeit für mich, meine Hobbys und Bedürfnisse.	0	1	2	
Ich habe keine Schlafprobleme.	0	1	2	
Ich bin geistig unabhängig.	0	1	2	
Ich bin finanziell unabhängig.	0	1	2	
Ich kann mich gut konzentrieren.	0	1	2	
Ich kann meine Zeit gut einteilen.	0	1	2	
Die Vergangenheit belastet mich nicht.	0	1	2	
Ich treffe gerne Entscheidungen.	0	1	2	
Ich bin zufrieden mit mir.	0	1	2	
<b>Zwischensumme</b>				
<b>Feld 3: Körperliches Wohlbefinden</b>				
Ich bin gesund.	0	1	2	
Ich bekomme ausreichend Schlaf.	0	1	2	
Morgens fühle ich mich erholt.	0	1	2	
Ich ernähre mich gesund.	0	1	2	
Ich trinke keinen Alkohol.	0	1	2	
Ich nutze Gelegenheiten, mich zu bewegen.	0	1	2	
Ich treibe Sport.	0	1	2	
Ich rauche nicht.	0	1	2	
Es stehen keine Operationen an.	0	1	2	
Ich habe nie mehr als 10 echte Krankheitstage pro Jahr.	0	1	2	
Ich fahre regelmäßig in den Urlaub.	0	1	2	
Ich mag längere Auszeiten.	0	1	2	
Ich kann gut abschalten.	0	1	2	
<b>Zwischensumme</b>				

<b>Punkte Feld 1: Soziales Umfeld</b>	
<b>Punkte Feld 2: Geistiges Wohlbefinden</b>	
<b>Punkte Feld 3: Körperliches Wohlbefinden</b>	
<b>Gesamtpunktzahl</b>	

**Ergebnis:****0 bis 26 Punkte:**

Sie stehen vermutlich stark unter Druck und sind auch deshalb nicht (mehr) besonders leistungsfähig. Berufliche und/oder private Situationen belasten sie. Versuchen Sie Ihre Situation positiver zu gestalten. Schauen Sie sich die drei Felder nochmals an und versuchen sie Defizite abzubauen.

**27 bis 52 Punkte:**

Sie sind belastet, aber leistungsbereit. Allerdings bedrückt Sie die Erwartungshaltung, die an Sie gestellt wird. Ihr Leben verläuft nicht in allen Bereichen ausgeglichen, Sie haben einige Defizite, die Sie gezielt bekämpfen sollten.

**53 bis 78 Punkte:**

Sie sind sehr belastbar und ein ausgeglichener Mensch. Es scheint auch die Work-Life-Balance zu passen. Denken Sie aber stets daran: auch belastbare Menschen benötigen einmal längere Auszeiten!

**Analyse: In welchem Feld liegen die Schwächen?**

Mit den wenigen Punkten nochmals genauer an. So können Sie leicht sehen, auf welchen Feldern Nachholbedarf besteht.

**Punkte Feld 1: Soziales Umfeld****Das können Sie tun:**

Suchen Sie sich Personen, die Ihnen zuhören. Gehen Sie öfters raus, treiben Sie Sport und lernen Sie Menschen kennen und lieben.

**Punkte Feld 2: Geistiges Wohlbefinden****Das können Sie tun:**

Versuchen Sie etwas für Ihre Konzentrationsfähigkeit zu tun. Lernen Sie auch einmal „Nein“ zu sagen. Versuchen Sie, mit Negativem aus der Vergangenheit abzuschließen.

**Punkte Feld 3: Körperliches Wohlbefinden****Das können Sie tun:**

Tun Sie etwas für Ihren Körper: hier und heute. Fangen Sie an.