

HILFE FÜR DEINEN SCHULALLTAG

BURNOUT-SELBSTTEST FÜR LEHRKRÄFTE



LEHRKRAFTOASE

Einleitung

Dieser Selbsttest hilft dir, deine aktuelle berufliche und persönliche Situation zu bewerten. Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und reflektiere über deine Gefühle und Verhaltensweisen in den letzten Wochen.

Fragenkatalog

Beantworte die folgenden Fragen mit "**Ja**" oder "**Nein**":

1. Emotionale Erschöpfung

- Fühlst du dich oft müde und erschöpft, auch wenn du ausreichend geschlafen hast?
- Hast du das Gefühl, dass deine Arbeit dich emotional auslaugt?
- Fühlst du dich oft überfordert und hast das Gefühl, keine Energie mehr zu haben?
- Hast du das Gefühl, dass du emotional nicht mehr in der Lage bist, deinen Schülern gerecht zu werden?
- Fühlst du dich oft niedergeschlagen oder deprimiert?

2. Zynismus und Distanzierung

- Hast du das Gefühl, dass deine Arbeit keinen Sinn mehr macht?
- Fühlst du dich oft desinteressiert oder gleichgültig gegenüber deinen Schülern oder Kollegen?
- Hast du das Gefühl, dass du dich von deiner Arbeit distanzieren musst, um nicht emotional überfordert zu werden?
- Fühlst du dich oft zynisch oder sarkastisch im Umgang mit Schülern oder Kollegen?
- Hast du das Gefühl, dass du deine Arbeit nur noch "abspulst" und keine Leidenschaft mehr dafür hast?

3. Persönliche Leistungsfähigkeit

- Hast du das Gefühl, dass du deine Aufgaben nicht mehr so gut bewältigen kannst wie früher?
- Fühlst du dich oft unsicher oder zweifelst an deinen Fähigkeiten?
- Hast du das Gefühl, dass du deine Arbeit nicht mehr so gut machst wie früher?
- Fühlst du dich oft überfordert und weißt nicht, wie du deine Aufgaben bewältigen sollst?

- Hast du das Gefühl, dass du deine Arbeit nicht mehr so gut machst wie früher?

4. Körperliche Symptome

- Hast du häufige Kopfschmerzen oder Migräne?
- Fühlst du dich oft müde und erschöpft, auch wenn du ausreichend geschlafen hast?
- Hast du das Gefühl, dass deine Arbeit deine Gesundheit beeinträchtigt?
- Hast du häufige Schlafstörungen oder Albträume?
- Fühlst du dich oft krank oder fühlst dich häufiger krank?

5. Soziale Isolation

- Fühlst du dich oft allein und isoliert, auch wenn du in Gesellschaft bist?
- Hast du das Gefühl, dass du keine Zeit mehr für Freunde oder Familie hast?
- Fühlst du dich oft isoliert und hast das Gefühl, dass niemand deine Situation versteht?
- Hast du das Gefühl, dass du dich von Freunden oder Familie distanzieren musst, um nicht emotional überfordert zu werden?
- Fühlst du dich oft einsam und hast das Gefühl, dass niemand für dich da ist?

6. Arbeitsbelastung

- Hast du das Gefühl, dass deine Arbeit dich überfordert?
- Fühlst du dich oft überlastet und hast das Gefühl, dass du nicht mehr weiterweißt?
- Hast du das Gefühl, dass du keine Kontrolle über deine Arbeit hast?
- Fühlst du dich oft unter Druck gesetzt und hast das Gefühl, dass du nicht mehr weiterweißt?
- Hast du das Gefühl, dass du keine Anerkennung für deine Arbeit erhältst?



Auswertung

Zähle die Anzahl der "Ja"-Antworten:

- **0-10 "Ja"-Antworten:** Du zeigst derzeit keine starken Anzeichen von Burnout. Achte dennoch auf deine Gesundheit und versuche, Stressfaktoren zu minimieren.
- **11-20 "Ja"-Antworten:** Du könntest Anzeichen von Burnout zeigen. Es wäre ratsam, Maßnahmen zur Stressbewältigung zu ergreifen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- **21-30 "Ja"-Antworten:** Du zeigst deutliche Anzeichen von Burnout. Es ist wichtig, sofort Maßnahmen zu ergreifen, um deine Gesundheit zu schützen. Sprich mit einem Coach oder einem Berater.
- **31-40 "Ja"-Antworten:** Du zeigst starke Anzeichen von Burnout. Es ist dringend notwendig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und Maßnahmen zu ergreifen, um deine Gesundheit zu schützen. Du solltest darüber nachdenken, neben einem Coaching auch therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Maßnahmen bei Anzeichen von Burnout

1. Sprich mit einem Coach oder Berater.
2. Nimm dir Zeit für dich selbst und pflege Hobbys.
3. Suche Unterstützung bei Kollegen oder Freunden.
4. Überprüfe deine Arbeitsbelastung und setze Prioritäten.
5. Pflege eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Schlaf, Bewegung und gesunder Ernährung.
6. Lerne Techniken zur Stressbewältigung, wie z.B. Meditation oder Achtsamkeit.
7. Sprich mit deiner Schulleitung oder einem Vertrauenslehrer über deine Situation.
8. Nimm dir regelmäßig Auszeiten und plane Erholungsphasen ein.
9. Suche Unterstützung in Selbsthilfegruppen oder Online-Foren.
10. Überprüfe deine Arbeitsbedingungen und versuche, diese zu verbessern.

Fazit

Dieser Selbsttest ist ein erster Schritt zur Selbstreflexion. Wenn du Anzeichen von Burnout bei dir erkennst, ist es wichtig, frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um deine Gesundheit zu schützen und deine Lebensqualität zu verbessern.

Empfehlungsbox






„Meine persönlichen Empfehlungen für dich – für mehr Energie & Gelassenheit im Schulalltag“


Liebe Kollegin, lieber Kollege,

nach deinem Selbsttest möchte ich dir ein paar Produkte ans Herz legen, die sich in der Arbeit mit erschöpften Lehrkräften bewährt haben. Sie können dir helfen, kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen – und neue Energie zu tanken.

Alle Links sind Affiliate-Links – du zahlst keinen Cent mehr, unterstützt aber meine Arbeit als Coach. Danke dafür!

Produktliste:

-  Lavendelöl mit Diffuser von Air Wick → [hier entdecken](#)
-  Buch: „Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft“ (Grimm & Altner 2024) → [hier entdecken](#)
-  Noise-Cancelling-Kopfhörer für Pausen von Bose Quietcomfort → [hier entdecken](#)
-  Einschlafhilfe für friedliche Gedanken durch Klänge → [hier geht's zur Empfehlung](#)
-  Selbstcoaching-Journal für den Herbst (für Dankbarkeit & Lebenskraft) → [hier geht's zur Empfehlung](#)

 Wenn du tiefer einsteigen möchtest: Buche dein kostenloses Erstgespräch – gemeinsam finden wir deinen Weg aus der Erschöpfung :)