

# Burnout-Gefährdung

*12-Fragen-Selbsttest mit Auswertung und Handlungsempfehlung*

Eine Arbeitsvorlage aus dem Lehrgang  
**Fachkraft für Stressmanagement (IHK)**  
[thekey.academy](https://thekey.academy)

Stand: 12. Mai 2026 • Version 1.0

## Vorab: was dieser Test ist — und was nicht

Dieser Selbsttest ist eine niederschwellige Standortbestimmung. Er ersetzt KEINE medizinische oder psychotherapeutische Diagnose. Burnout ist im ICD-11 als Syndrom (QD85) klassifiziert, das eine fachliche Diagnose verlangt. Der Test hilft dir aber, frühzeitig wahrzunehmen, ob du in einem Erschöpfungs-Korridor bist und ob professionelle Begleitung sinnvoll ist.

Die 12 Aussagen orientieren sich an etablierten Burnout-Skalen (Maslach Burnout Inventory MBI, Copenhagen Burnout Inventory CBI), in einer für Selbst-Assessment gekürzten Form.

## Anleitung

1. Lies jede Aussage und bewerte, wie häufig sie auf die letzten 4 Wochen zutrifft.
2. 0 = trifft gar nicht zu · 1 = selten · 2 = manchmal · 3 = oft · 4 = nahezu täglich
3. Sei ehrlich — der Test nutzt nur, wenn du nicht beschönigst.
4. Addiere alle Punkte. Maximum: 48.

## Selbsttest: 12 Aussagen

| #  | Aussage                                                                                                      | Bewertung (0-4) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1  | Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages emotional ausgelaugt.                                              |                 |
| 2  | Ich wache morgens schon erschöpft auf und freue mich nicht auf den Tag.                                      |                 |
| 3  | Ich bin reizbarer als sonst — gegenüber Kolleg:innen, Familie oder beim Autofahren.                          |                 |
| 4  | Ich kann auch im Urlaub nicht richtig abschalten; Gedanken an Arbeit kommen immer wieder.                    |                 |
| 5  | Ich erlebe meine Tätigkeit zunehmend als sinnlos oder nur noch Routine.                                      |                 |
| 6  | Ich vernachlässige Hobbys, soziale Kontakte oder Sport, weil ich zu müde bin.                                |                 |
| 7  | Mein Schlaf ist gestört: ich brauche lange zum Einschlafen, wache nachts auf, oder schlafe flach.            |                 |
| 8  | Ich habe körperliche Beschwerden ohne klare medizinische Ursache (Kopfschmerzen, Magen-Darm, Verspannungen). |                 |
| 9  | Ich greife häufiger zu Koffein, Alkohol, Süßigkeiten oder Nikotin, um Anspannung zu regulieren.              |                 |
| 10 | Ich erlebe Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme bei Tätigkeiten, die mir früher leicht fielen.            |                 |
| 11 | Ich ziehe mich emotional von anderen Menschen zurück oder reagiere zynisch.                                  |                 |
| 12 | Ich frage mich gelegentlich, ob ich das alles noch lange durchhalte.                                         |                 |

## Auswertung

| Punktzahl | Stufe                 | Bedeutung und Empfehlung                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–11      | Im grünen Bereich     | Aktuell keine Anzeichen einer Burnout-Gefährdung. Beobachte weiter — Belastung kann sich schleichend aufbauen.                                                                                                                                |
| 12–23     | Beobachtungs-Korridor | Erste Warnsignale. Empfehlung: Selbst-Beobachtung intensivieren, Erholungs-Routinen prüfen, schwächste Säulen der Resilienz gezielt stärken (separater Test verfügbar).                                                                       |
| 24–35     | Erhöhte Gefährdung    | Deutliche Anzeichen einer chronischen Stressbelastung. Empfehlung: Hausärzt:in für körperliche Abklärung, parallel Coaching oder Beratungsstelle. Arbeitsbelastung mit Vorgesetzten gezielt thematisieren.                                    |
| 36–48     | Hohe Gefährdung       | Anzeichen einer ausgeprägten Erschöpfungsphase. Empfehlung: zeitnah professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Hausärzt:in oder Psychotherapeut:in als Erst-Anlaufstelle. Bei akuter Krise: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (24/7, kostenfrei). |

## Wichtig zu wissen

### Burnout entwickelt sich schleichend

Die typische Entwicklung verläuft über 12 Phasen (Modell nach Freudenberger/North): von erhöhtem Engagement über Realitätsverlust und Verflachung emotionaler Reaktionen bis hin zu völliger Erschöpfung. Wer früh hinschaut, kann den Verlauf unterbrechen.

### Burnout ist keine Diagnose, sondern ein Syndrom

Der ICD-11 listet Burnout (QD85) als Syndrom infolge chronischen Arbeitsstresses, der nicht erfolgreich verarbeitet wurde. Diagnostisch wird häufig parallel eine Depression oder Anpassungsstörung gestellt. Die fachliche Abgrenzung ist wichtig, weil sie die Behandlung beeinflusst.

### Erschöpfung ist KEIN Charakterzeichen

Lange wurde Burnout als Schwäche oder falsches Mindset gerahmt. Heute weiß die Forschung: chronische Überlastung verändert messbar die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System) und das Immunsystem. Das ist biologisch, nicht charakterlich.

## Sofort-Hilfen, wenn der Test hoch ausfällt

### Akut (heute)

- Erlaube dir, das Ergebnis ernst zu nehmen. Es ist Information, kein Urteil.
- Sprich mit einer vertrauten Person — Partner:in, Freund:in, Kolleg:in, die du gut kennst.
- Bei akuter Krise (Suizidgedanken, Panik, Hoffnungslosigkeit): Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (24/7, kostenfrei, anonym).

## Diese Woche

- Vereinbare einen Termin bei deiner Hausärzt:in zur körperlichen Abklärung.
- Informiere dich über Beratungsstellen vor Ort (oft kostenfrei: Caritas, Diakonie, AWO, Pro Familia).
- Reduziere kurzfristig nicht-essenzielle Termine, gönne dir mindestens einen halbtags-freien Tag.

## In den nächsten Wochen

- Bei verfügbarer Therapie-Wartezeit: Krankenkasse fragen — manche bieten Online-Programme zur Überbrückung.
- Mit Arbeitgeber:in oder Vorgesetzten Belastungs-Reduktion besprechen — Betriebsarzt einbeziehen ist legitim und vertraulich.
- Resilienz-Training als langfristiger Aufbau, nicht als Akut-Maßnahme.

## Adressen und Ressourcen

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 — 24/7, kostenfrei, anonym
- Krisendienste Bayern (auch online): 0800 655 3000
- Deutsche Depressionshilfe: [deutsche-depressionshilfe.de](https://www.deutsche-depressionshilfe.de) · Info-Telefon 0800 33 44 533
- Therapeut:innen-Suche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung: 116 117 oder [116117.de](https://www.kbv.de)

## Vertiefung im Lehrgang

Dieser Selbsttest ist Teil von Modul Belastung & Erholung im Lehrgang Fachkraft für Stressmanagement (IHK) bei thekey.academy. Im Lehrgang werden zusätzlich behandelt: physiologische Stress-Modelle (Selye, Lazarus), präventive Routinen, betriebliche Gesundheitsförderung und die Schnittstellen zwischen Stressmanagement und Resilienz-Aufbau.

*Version 1.0 · Stand: 12. Mai 2026. Dieser Selbsttest ist eine Arbeitshilfe und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose.*