

Teste dich selbst: Wie hoch ist dein Burnout-Risiko?

Beantworte die folgenden Fragen eindeutig mit JA oder NEIN



1. Ich habe häufig Probleme, durchzuschlafen.
2. Oft fehlt mir die Motivation, meinem Hobby nachzugehen.
3. Früher habe ich mehr Freude an sozialen Kontakten gehabt als heute.
4. Oft esse ich nur zwischendurch eine Kleinigkeit, statt eine ruhige Hauptmahlzeit zu mir zu nehmen.
5. In letzter Zeit bin ich leicht reizbar.
6. Ich habe in den letzten drei Monaten mein Gewicht stark verändert. (10 Prozent)
7. Ich finde abends schwer in den Schlaf.
8. Ich habe wenig Durst und trinke nicht genug.
9. Mein Appetit lässt zu wünschen übrig.
10. Meine sexuellen Bedürfnisse lassen nach.
11. Ich fühle mich oft nicht stark genug für das ganz normale Alltagsleben.
12. Ich habe regelmäßig Albträume.
13. Mir fehlen aktuell die privaten und/ oder die beruflichen Perspektiven.
14. Ich wünsche mir einfach nur Ruhe.
15. Ich denke darüber nach, mein Leben grundlegend zu verändern.

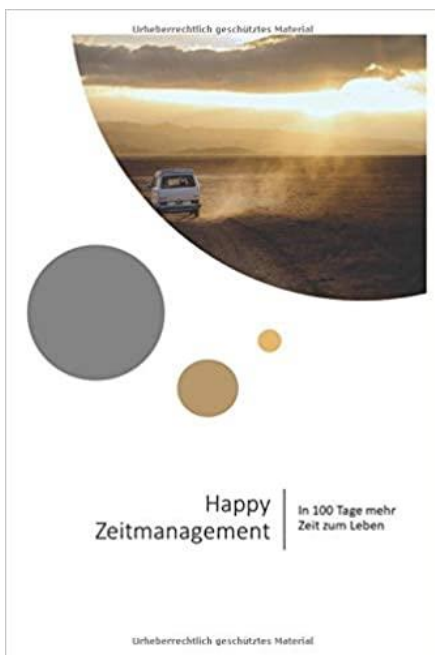


Bei 10 oder mehr positiven Antworten solltest du einen Arzt oder eine Beratungsstelle aufsuchen. Wenn du zwischen 5 und 9 positive Antworten

gegeben hast, behalte dich gut im Auge. Bessert sich die Lage nicht, bau dir einen Schutzplan gegen Erschöpfung.

Meditationskurse, Entspannungsübungen und eine gute Zeitplanung helfen, Stress auszubremsen und einem Burnout vorzubeugen.

Anzeige



Zeitmanagement ist in aller Munde. Es gibt viele Programme, um Zeit zu sparen und sein Leben besser und vor allem entspannter zu gestalten. Dieses Buch ist ein besonderer Ratgeber. Es begleitet den Leser durch die ersten 100 Tage des Zeitmanagements. Zu jedem Tag gibt es eine neue Übung, zahlreiche Methoden und Techniken werden verständlich dargestellt. Dieses Buch kann ein Freund werden. Zitate, Affirmationen und viele Tipps zum Durchhalten machen das Besondere dieses Buches aus. Den Verfassern gelingt es, ihrer Leserschaft Empathie und Geduld entgegenzubringen. Wer Zeitmanagement schon oft versucht hat und bisher mit keinem Ergebnis zufrieden war, wird dieses Buch lieben. Er wird durch ein Training geführt, das es in sich hat. Menschlich, informativ und unterhaltsam wie alle Bücher aus der Serie 100-Tage-Happy. Aber auch, wer seine ersten Gehversuche zum Thema Zeitplanung unternimmt, hat mit diesem Buch den richtigen Ratgeber an der Seite. Die vielen Übungen werden

direkt ins Buch geschrieben, so dass eine kleine Dokumentation über die eigenen Fortschritte entsteht. [Jetzt hier gratis auf dem Kindle lesen oder als Taschenbuch kaufen](#)