



Burnout Vragenlijst

dr. Beverly Potter vertaald door Carien Karsten

Instructie:

neem de afgelopen 6 maanden in gedachten, je werk en je privé-leven. Lees de volgende items door en geef bij alle vragen een score aan, hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is.

Elke vraag kan je scoren met:

1. **Nooit of Zelden**
2. **Soms waar**
3. **In de helft van de gevallen waar**
4. **Vaak waar**
5. **Bijna altijd waar**

1. Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.
2. Ik ben ontevreden met mijn werk.
3. Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.
4. Ik ben vergeetachtig.
5. Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
6. Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privé-leven.
7. Ik heb slaapproblemen, omdat ik me zorgen maak over mijn werk.
8. Ik ben vaker ziek dan vroeger.
9. Mijn houding ten opzichte van mijn werk is: Waar zou ik me druk om maken? Ik sta er wat onverschillig tegenover.
10. Ik raak vaker betrokken in conflicten.
11. Het werk lijdt hieronder.
12. Ik gebruik meer alcohol, drug of kalmerende middelen om mij beter te voelen.
13. Met ander mensen communiceren is een bron van spanning.
14. Ik kan me niet meer concentreren op mijn werk zoals voorheen.
15. Het werk verveelt me.

Copyright Realisatie Trainingen 2007 – niets van dit schrijven mag worden verspreid, in welke vorm dan ook.

Realisatie Trainingen, Ben Meijer, therapeut en trainer EFT en TAT. Gooiland 32, 7325ZT Apeldoorn, tel: 055-5191715. website <http://realisatietrainingen.nl/> e-mail: mail@realisatietrainingen.nl bankrekeningnr. 3833.70.566 te Apeldoorn. KvK nr 08115987 te Apeldoorn. BTW nr: 077519358-B01



16. Ik werk hard, maar bereik weinig.
17. Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.
18. Ik zie er tegenop naar mijn werk te gaan.
19. Sociale activiteiten putten me erg uit.
20. Seks vraagt te veel energie.
21. In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk TV.
22. Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.
23. Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd.
24. Mijn gevoelens over mijn werk zitten mij dwars in mijn persoonlijke leven.
25. Mijn werk lijkt zinloos.