Heinz-Peter Hippler
Flürener Weg 30
46487 Wesel (Flüren)
www.hphippler.de
Heilpraktiker (Psychotherapie)
Tel.: 02853 844 9165
praxis@hphippler.de

Verhaltensmuster – Test BOVMT 013

Was trifft am besten auf Ihr Erleben zu? Kreuzen Sie jeweils nur 1 Aussage an!

Wenn ich morgens aufwache...

- ○ bin ich fit und munter.
- ○ könnte ich noch ein Mütze Schlaf vertragen.
- ○ bin ich so zerschlagen, als hätte ich gar nicht geruht.

Sorgen...

- ○ schüttele ich an der Bettkante ab.
- ○ gehen mir ab und zu selbst im Bett noch durch den Kopf.
- ○ halten mich oft davon ab, nachts überhaupt zur Ruhe zu kommen.

Um die Arbeit zu bewältigen...

- ○ brauche ich die Hälfte meiner Kraft.
- ○ brauche ich drei Viertel meiner Kraft.
- ○ gehe ich bis an die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit.

Dass ich meine Aufgaben nicht bewältigen könnte...

- ○ kommt mir nie in Sinn.
- ○ halte ich vorerst für unwahrscheinlich.
- ○ ist eine Sorge, die mich zunehmend bedrängt.

Zusätzliche Erwartungen des Umfelds...

- ○ überprüfe ich in aller Ruhe, ob sie berechtigt sind.
- ○ setzen mich oft unter Druck.
- ○ können mich völlig überfordern, weil ich sowieso schon alles gebe.

Meine Wochenenden...

- ○ widme ich Entspannung, Hobby und Vergnügen.
- ○ sind unentbehrlich, um für den Montag fit zu werden.
- ○ reichen längst nicht mehr aus, um die Akkus aufzuladen.

Heinz-Peter Hippler
Flürener Weg 30
46487 Wesel (Flüren)
www.hphippler.de
Heilpraktiker (Psychotherapie)
Tel.: 02853 844 9165
praxis@hphippler.de

Verhaltensmuster – Test BOVMT 013

Erschöpfung...

- ○ kenne ich ab dem „vierzigsten Kilometer beim Marathonlauf“ (symbolisch gemeint).
- ○ würde ich es noch nicht nennen, aber zuweilen fühle ich mich ausgelaugt.
- ○ begleitet mich durch den ganzen Tag.

Meine Stimmungen...

- ○ pendeln im grünen Bereich.
- ○ sind nicht immer ausgeglichen.
- ○ könnte man als reizbar, mürrisch, ängstlich oder depressiv beschreiben.

Um zur Ruhe zu kommen...

- ○ befasse ich mich mit dem, was mir gut tut.
- ○ brauche ich oft länger als ich es mir wünschte.
- ○ setze ich zunehmend Alkohol oder Beruhigungsmittel ein.

Körperliche Beschwerden...

- ○ kenne ich kaum.
- ○ treten in Stoßzeiten kurzzeitig auf.
- ○ sind irgendwie immer vorhanden.

Wollen Sie wissen, was das jetzt **bedeutet**?

Hinweise über Ihre persönliche Ausprägung eines möglichen Burnout – Syndroms bekommen Sie **kostenlos und unverbindlich**.
Scannen oder fotografieren Sie den ausgefüllten Fragebogen und senden ihn per eMail an mich: burnout@hphippler.de