

Test jezelf op burn out

Hieronder staan 50 kenmerken van burn out verschijnselen. Lees ze door en zet een kruis achter elk signaal dat je in de afgelopen (twee) weken hebt ervaren. Denk niet te lang na!

1	vermoeidheid	
2	concentratieproblemen	
3	snel prikkelbaar	
4	slecht slapen	
5	nergens zin in	
6	depressief / somber	
7	gespannen	
8	hoofdpijn	
9	onrustig / opgejaagd	
10	pijn in nek, schouders, rug	
11	angsten	
12	vergeetachtig	
13	emotioneel	
14	hartkloppingen	
15	teruggetrokken	
16	duizelig	
17	piekeren	
18	tegenzin in werk	
19	huilen	
20	verlies van controle	
21	algehele lichamelijke klachten	
22	onzekerheid	
23	maag- en darmklachten	
24	woedeaanvallen	
25	hyperventileren	

26	zweeten	
27	griepverschijnselen	
28	werk niet af krijgen	
29	niet meer kunnen relativeren	
30	veel alcohol drinken	
31	oogproblemen	
32	eet- en gewichtsproblemen	
33	infecties	
34	op automatische piloot werken	
35	cynisch zijn	
36	eczeem	
37	hoge bloeddruk	
38	misselijkheid / overgeven	
39	gewrichtspijn	
40	meer gaan roken	
41	RSI klachten	
42	trillen	
43	moeite met praten	
44	niet tegen drukte kunnen	
45	seksuele uitpattingen	
46	steeds in de verdediging gaan	
47	lichamelijke inspanning gaat zwaar	
48	vastlopen	
49	wit zien	
50	zelfvervreemding	
	Totaal	

Uitleg van je score:

0 signalen

Heel goed! Minder dan 1 procent van de beroepsbevolking scoort ook dit resultaat. Bedenk voor jezelf hoe je dit doet en houd dit vast.

1 tot 2 signalen

Een kleine groep mensen (ca 15%) scoort zo goed. Je ervaart misschien soms stress maar hebt er weinig last van.

3 tot 5 signalen

Ongeveer 45 % van de beroepsbevolking heeft deze score. Je hebt regelmatig last van klachten die lijken te wijzen op burn out. Tip: kijk eens goed waar jouw klachten zitten en wanneer ze opspelen. Wat kun je doen om hier verandering in aan te brengen?

6 tot 8 signalen

Voor 20% van de mensen geldt deze score. Negeer deze klachten niet, want je lichaam geeft een aantal duidelijke signalen af! Je energiebalans is niet in evenwicht: je verbruikt meer energie dan dat je opdoet.

9 tot 11 signalen

Bij deze score loop je een behoorlijke kans om oververmoeid te raken. Je leeft niet, maar overleeft. Je zit in de gevarezone... Probeer meer afstand te nemen en zorg voor voldoende ontspanning.

12 tot 14 signalen

Als je zoveel (stress) signalen hebt dan ligt een burn out zeker op de loer! Neem actie, door hulp in te schakelen van bijvoorbeeld een huisarts. Maak je situatie bespreekbaar, en kijk waar je in je leven echt andere keuzes moet maken. Als je nu niet in staat bent deze signalen om te buigen is de kans groot dat je voor langere tijd uitgeschakeld raakt.

15-19 signalen

Slechts 2 % van de beroepsbevolking scoort deze hoeveelheid burn out signalen. Je staat al langere tijd onder te zware geestelijke en lichamelijke druk. Het is heel goed mogelijk dat je al overspannen bent. Zoek hulp bij een huisarts, schakel eventueel een coach in.

20 signalen of meer

Je hebt zeer waarschijnlijk een burn out. Je hebt onmiddellijk hulp nodig. Bezoek je huisarts en overleg met hem/haar wat verder te doen. Een coach kan je helpen om weer rust, overzicht en grip op het leven te krijgen.

Heb je vragen, of behoefte aan hulp?

Neem dan contact op met Dik Veefkind 06-53583325 of stuur een mail naar: info@agrocoach.nl