

KORTE TEST

Heb ik een burn-out?

GEEF DE VOLGENDE STELLINGEN EEN QUOTERING

Vaak = 3 punten

Soms = 2 punten

Zelden = 1 punt

Nooit = 0 punten

1) DE AFGELOPEN WEEK

	VAAK	SOMS	ZELDEN	NOOIT	
Ik voel me compleet uitgeput.					
Ik voel me overweldigd door mijn lange TO DO lijst.					
Ik heb weinig tijd voor vrienden.					
Ik ben snel boos of geïrriteerd.					
Ik heb last met inslapen of doorslapen.					
Ik ben kortademig of heb hartkloppingen.					
Ik vergeet woorden of namen of wat ik ging doen.					
Ik huil snel of reageer emotioneel.					
Ik pieker veel.					
Ik heb last van fluitende oren / wazig zicht.					

TOTAAL: / 30

2) 1 MAAND GELEDEN

	VAAK	SOMS	ZELDEN	NOOIT	
Ik voel me compleet uitgeput.					
Ik voel me overweldigd door mijn lange TO DO lijst.					
Ik heb weinig tijd voor vrienden.					

Ik ben snel boos of geïrriteerd.					
Ik heb last met inslapen of doorslapen.					
Ik ben kortademig of heb hartkloppingen.					
Ik vergeet woorden of namen of wat ik ging doen.					
Ik huil snel of reageer emotioneel.					
Ik pieker veel.					
Ik heb last van fluitende oren / wazig zicht.					

subtotaal: / 30

Doe deze score x 1,5 = TOTAAL / 45

3) 6 MAANDEN GELEDEN

	VAAK	SOMS	ZELDEN	NOOIT	
Ik voel me compleet uitgeput.					
Ik voel me overweldigd door mijn lange TO DO lijst.					
Ik heb weinig tijd voor vrienden.					
Ik ben snel boos of geïrriteerd.					
Ik heb last met inslapen of doorslapen.					
Ik ben kortademig of heb hartkloppingen.					
Ik vergeet woorden of namen of wat ik ging doen.					
Ik huil snel of reageer emotioneel.					
Ik pieker veel.					
Ik heb last van fluitende oren / wazig zicht.					

subtotaal: / 30

Doe deze score x 2 = TOTAAL / 60

TOTALE SCORE: / 135

Contacteer me vrijblijvend om jouw resultaten te bespreken.