

## Vragenlijst Burn-out (bron: Dr. Beverly Potter)

Hieronder staan 25 stellingen en een 5-punts beoordelingsschaal. Geef voor elk van deze stellingen aan in welke mate deze voor jou geldt.

Beoordelingsschaal:

1. = nooit of zelden
2. = soms waar
3. = in de helft van de gevallen waar
4. = vaak waar
5. = bijna altijd waar

Stellingen:

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 1. Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende geslapen                              | 1  | __ |
| 2. Ik ben ontevreden met mijn werk   | 2  | __ |
| 3. Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt reden voor is                        | 3  | __ |
| 4. Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen                                    | 4  | __ |
| 5. Ik vermijd mensen op het werk en privéleven                                   | 5  | __ |
| 6. Ik heb slaapproblemen, omdat ik mij zorgen maak over het werk                 | 6  | __ |
| 7. Ik vaker ziek dan vroeger   | 7  | __ |
| 8. Mijn houding ten opzichte van mijn werk is: "waar zou ik mij druk over maken" | 8  | __ |
| 9. Het werk lijdt eronder  | 9  | __ |
| 10. Ik ben vergeetachtig   | 10 | __ |
| 11. Ik gebruik meer alcohol, drugs of kalmerende middelen om me beter te voelen  | 11 | __ |
| 12. Ik raak vaker betrokken bij conflicten                                       | 12 | __ |
| 13. Met andere mensen communiceren is een bron van spanning voor mij             | 13 | __ |
| 14. Ik kan me niet meer concentreren op mijn werk zoals voorheen                 | 14 | __ |
| 15. Het werk verveelt me   | 15 | __ |
| 16. Ik werk hard, maar bereik weinig   | 16 | __ |
| 17. Ik voel me gefrustreerd in mijn werk   | 17 | __ |
| 18. Ik zie er tegen op om naar mijn werk te gaan                                 | 18 | __ |
| 19. Sociale activiteiten putten mij uit  | 19 | __ |
| 20. Seks vraagt te veel energie  | 20 | __ |
| 21. In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk tv, filmpjes                         | 21 | __ |
| 22. Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk                             | 22 | __ |
| 23. Ik pieker over mijn werk in mijn vrije tijd                                  | 23 | __ |
| 24. Mijn gevoelens over mijn werk zitten me dwars in mijn persoonlijk leven      | 24 | __ |
| 25. Mijn werk lijkt zinloos  | 25 | __ |

Totaal aantal punten: \_\_\_\_\_

Wil je een zorgvuldige terugkoppeling/bespreking van het resultaat met een ervaren coach?

Neem dan [vrijblijvend contact met ons](#) op.