



	nie	etwas	oft	immer
Ich fühle mich niedergeschlagen.				
Ich habe weniger Freude und Interesse an meinen Tätigkeiten.				
Ich fühle mich resignierter oder gleichgültiger.				
Ich kann nicht mehr so genießen wie früher.				
Ich finde selten Entspannung und Ruhe.				
Ich bin oft müde und kraftlos.				
Auch nach Feierabend beschäftigen mich Arbeitsprobleme.				
Ich schlafe nicht mehr so gut .				
Mir wird alles zu viel.				
Ich kann mich nicht mehr so gut konzentrieren.				
Ich ermüde rascher als früher.				
Ich erhalte kaum Wertschätzung für meine Arbeit.				
Ich leide häufiger unter körperlichen Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, Infekten, Tinnitus).				
Ich reagiere öfter gereizt.				
Ich habe zu- oder abgenommen (mehr als 5kg).				
Ich ziehe mich häufiger zurück.				
Ich nutze Alkohol oder andere Beruhigungsmittel zur Entspannung.				
Ich habe das Gefühl, nur noch routinemäßig „zu funktionieren“.				
Ich nehme mir kaum Zeit für mich selbst.				

## Selbsttest

Bitte schätzen Sie ein, ob die folgenden Aussagen für Sie in den letzten zwei Monaten „nie“, „etwas“, „oft“ oder „immer“ zugetroffen haben.

Erkennen Sie sich in einigen dieser Aussagen „oft“ oder „immer“ wieder? Dann können Sie von einer Teilnahme am Präventionsprogramm profitieren, um Kraft, Motivation und Regenerationsvermögen zurück zu gewinnen.