findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Burnout-Selbsttest (OLBI)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Sophie Martin	**19. Januar 2026**	**16**	**00000018**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihren Termin vorbereiten S. 5

5 Ihre Antworten S. 6

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

39 / 48

Mittleres Burnout

81 % der Höchstpunktzahl



Deutliche Erschöpfung und Distanzierung beeinträchtigen Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie sich gerade in einer Phase erhöhter Erschöpfung befinden – und das ist ein Zustand, den unzählige Menschen in fordernden Lebensphasen erleben. Es erfordert Mut, sich mit den eigenen Belastungsgrenzen auseinanderzusetzen, und die Tatsache, dass Sie diesen Schritt gegangen sind, spricht für Ihre Selbstfürsorge und Ihr Bewusstsein für die eigene Gesundheit. Niemand sollte sich für solche Ergebnisse schämen oder sie als persönliches Versagen deuten – sie spiegeln vielmehr wider, wie sehr äußere Anforderungen und innere Ressourcen momentan im Ungleichgewicht stehen.

Ihr Gesamtwert von 39 von 48 Punkten deutet auf ein moderates Belastungsniveau hin. Besonders auffällig ist der Bereich Erschöpfung mit 16 Punkten, was darauf hindeuten kann, dass Sie sich körperlich und emotional häufig ausgelaugt fühlen. Auch die Werte für Zynismus (13) und das Gefühl verminderter Selbstwirksamkeit (10) legen nahe, dass Sie möglicherweise eine gewisse innere Distanz zu Ihrer Arbeit oder Ihren Aufgaben entwickelt haben und manchmal zweifeln, ob Ihr Einsatz noch etwas bewirkt. Solche Muster sind typische Reaktionen des Körpers und der Psyche auf anhaltenden Stress – sie sind veränderbar, kein festgeschriebenes Schicksal.

Es gibt viele kleine, wirksame Schritte, die Entlastung bringen können. Regelmäßige Erholungspausen, auch kurze bewusste Unterbrechungen im Alltag, helfen dem Nervensystem, sich zu regulieren. Es kann hilfreich sein, Aufgaben und Verantwortlichkeiten neu zu sortieren und sich bewusst zu fragen, welche Tätigkeiten wirklich Energie kosten und welche Energie geben. Auch der Austausch mit vertrauten Menschen – Freunden, Kollegen oder Familie – über die eigene Belastung kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

Bitte verstehen Sie dieses Ergebnis als wertvollen Hinweis, nicht als Diagnose – es handelt sich um ein Screening-Instrument, das erste Orientierung bietet. Ein Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson, etwa einem Arzt, einer Psychotherapeutin oder einer Beratungsstelle, kann Ihnen helfen, die Ursachen genauer zu verstehen und passende Unterstützung zu finden. Veränderung ist möglich, und Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Empfehlung

Mittleres Burnout

Suchen Sie aktiv Unterstützung. Sprechen Sie mit einer Fachperson der Arbeitsmedizin. Ruhen Sie sich aus und reduzieren Sie Ihre Verpflichtungen.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Burnout-Selbsttest (OLBI) · 39 / 48 (81 %) · Mittleres Burnout

Test durchgeführt am 19. Januar 2026 · Referenz 00000018

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Stimme überhaupt nicht zu“ bis „Stimme voll zu“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Es gibt Tage, an denen ich mich müde fühle, bevor ich zur Arbeit komme.	Stimme zu	**2**
2	Nach der Arbeit brauche ich mehr Zeit als früher, um mich zu entspannen und mich besser zu fühlen.	Stimme zu	**2**
3	Ich kann den Druck meiner Arbeit sehr gut tolerieren. umgepolt	Stimme zu	**1**
4	Während meiner Arbeit fühle ich mich oft emotional erschöpft.	Stimme zu	**2**
5	Nach der Arbeit fühle ich mich im Allgemeinen abgenutzt und erschöpft.	Stimme zu	**2**
6	Ich finde immer neue und interessante Aspekte in meiner Arbeit. umgepolt	Stimme zu	**1**
7	Ich spreche immer häufiger negativ über meine Arbeit.	Stimme zu	**2**
8	Nach der Arbeit habe ich genug Energie für meine Freizeitaktivitäten. umgepolt	Stimme zu	**1**
9	Mit der Zeit kann ich mich von dieser Art von Arbeit distanzieren.	Stimme zu	**2**
10	Dies ist die einzige Art von Arbeit, die ich mir für mich vorstellen kann. umgepolt	Stimme zu	**1**
11	Ich hatte früher mehr Begeisterung für meine Arbeit als heute.	Stimme zu	**2**
12	Ich finde meine Arbeit bedeutungsvoll und sinnvoll. umgepolt	Stimme zu	**1**
13	Ich fühle mich immer stärker in meine Arbeit eingebunden. umgepolt	Stimme zu	**1**
14	Meine Begeisterung für diese Arbeit nimmt ab.	Stimme zu	**2**
15	Ich sehe meine Arbeit als positive Herausforderung. umgepolt	Stimme zu	**1**
16	Ich entwickle eine negative Einstellung gegenüber der Funktion und dem Zweck meiner Arbeit.	Stimme zu	**2**

„Umgepolt“: Diese Fragen werden umgekehrt zu den anderen gewertet.