

TEST: ELTERN BURNOUT

	ni e	mehr mals im Jahr	einmal im Monat	mehr mals im Monat	einmal pro Woche	mehr mals pro Woche	täglic h
In meiner Rolle als Elternteil fühle ich mich emotional leer.	0	1	2	3	4	5	6
Nach einem Tag mit meinen Kindern fühle ich mich müde.	0	1	2	3	4	5	6
Wenn ich einen Tag mit meinen Kindern vor mir habe, fühle ich mich schon beim Aufstehen müde.	0	1	2	3	4	5	6
Es fällt mir leicht, im Umgang mit meinen Kindern eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	6	5	4	3	2	1	0
Mich um meine Kinder zu kümmern, ist für mich eine Quelle der Anspannung.	0	1	2	3	4	5	6
Wenn ich an meine Rolle als Vater/Mutter denke, habe ich das Gefühl, völlig am Ende zu sein.	0	1	2	3	4	5	6
Es fällt mir leicht zu verstehen, was meine Kinder empfinden.	6	5	4	3	2	1	0
Ich fühle mich in meiner Rolle als Elternteil körperlich ausgelaugt.	0	1	2	3	4	5	6
Ich schaffe es nicht mehr, meinen Kindern zu zeigen, wie sehr ich sie liebe.	0	1	2	3	4	5	6
Ich kümmere mich sehr effizient um die Probleme meiner Kinder.	6	5	4	3	2	1	0
Ich tue für meine Kinder nur, was nötig ist, aber nicht mehr.	0	1	2	3	4	5	6
Ich habe den Eindruck, dass es mir nicht mehr gelingt, mich jenseits der Routineaufgaben (Fahrten, Essen, Zubettbringen) für meine Kinder zu engagieren.	0	1	2	3	4	5	6
In meiner elterlichen Rolle stehe ich emotionalen Problemen sehr ruhig gegenüber.	6	5	4	3	2	1	0
Ich setze mich immer weniger in der Erziehung meiner Kinder ein.	0	1	2	3	4	5	6
Ich habe das Gefühl, mich beim Versorgen der Kinder in einem Autopilot-Modus zu befinden.	0	1	2	3	4	5	6

Ich höre meinen Kindern nicht richtig zu, wenn sie mir etwas erzählen.	0	1	2	3	4	5	6
Ich bin weniger aufmerksam gegenüber den Gefühlen meiner Kinder als früher.	0	1	2	3	4	5	6
Ich habe das Gefühl, dass das Elternsein zu viel von mir fordert.	0	1	2	3	4	5	6
Ich glaube als Elternteil einen positiven Einfluss auf das Leben meiner Kinder zu nehmen.	6	5	4	3	2	1	0
Täglich meine elterliche Rolle zu erfüllen, ist für mich wirklich anstrengend.	0	1	2	3	4	5	6

Wenn du alle Fragen beantwortet hast, zähle die gesamten Punkte zusammen. Hier findest du eine grobe Einschätzung deines aktuellen Risikos eines Eltern-Burnouts.

27 Punkte oder weniger:

Es besteht kein Risiko ein Eltern-Burnout zu entwickeln. Du verfügst über genug Energie und Ressourcen und Schwierigkeiten zu bewältigen und zu überwinden.

28 bis 40 Punkte:

Das Burnout Risiko ist sehr gering. Auch wenn es manchmal hoch her geht, sind die Energiereserven da und der Alltag kann gut gemeistert werden.

41 bis 54 Punkte:

Du bist du gerne Mutter/Vater gehst aber oft über deine Grenzen um alles zu schaffen. Um nicht in die Erschöpfung zu gelangen, ist es ratsam im oft stressigen Alltag Dinge zu finden und einzubauen wo du deine Energietanks wieder aufgeladen kannst.

55 bis 67 Punkte:

Dein Eltern-Burnout Risiko ist relativ hoch. Wenn du das Gefühl hast, dass dir schon alles zuviel ist und du eigentlich Hilfe brauchst, solltest du nicht zögern und externe Hilfe in Anspruch nehmen. Schau auf dich damit du wieder in deine Kraft findest.

67 Punkte und mehr:

Wenn du diese Punktezahl erreicht hast, ist es sehr wahrscheinlich dass du bereits ein Eltern-Burnout hast oder mittendrin steckst. Du fühlst dich übermüdet, erschöpft und bist an manchen Tagen völlig am Ende deiner Kräfte. Hier ist es dringend ratsam, eine Beratung oder Therapie zu machen damit du wieder zu deiner Mitte und Freude findest.