

# Teste Deine Erschöpfung selbst:

Hallo Du Liebe, herzlich willkommen!

Wenn Du diesen Test machen möchtest, bist Du erschöpft und suchst nach Lösungen.

Meld Dich zu meinem Newsletter "Aufblühen statt ausbrennen" an, um wertvolle Impulse zu bekommen.

Jetzt geht es los! Kreuze spontan die Aussagen an, die auf Dich zutreffen:

- Ich hatte keine schöne, liebevolle Kindheit
- Ich hatte in meinem Leben schon einen oder sogar mehrere Schicksalsschläge
- Ich bin alleinerziehend
- Ich will es selbst erledigen, da ich es am besten kann
- Ich mach es ganz oder gar nicht
- Ich möchte es allein schaffen
- Ich muss mir meine Pause verdienen
- Ich kann keine 15 Minuten nichts tun und ruhig bleiben
- Ich bin nicht gut genug (das darf keiner merken, daher leiste ich mehr als andere)
- Ich hasse Fehler
- Ich liebe Ordnung
- Ich liebe Harmonie
- Ich möchte, dass alles nach Plan läuft
- Ich bin sensibel
- Ich habe ein großes Herz
- Ich bin unentbehrlich
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin ein Ass im Multitasking
- Manchmal habe ich keine Zeit für Pausen oder Essen

- Ich hasse Konflikte
- Für mich sind Effizienz und Selbstopтимierung selbstverständlich wichtig
- Ich wäre gerne noch leistungsfähiger
- Ich wäre gerne (noch) erfolgreich(er)
- Ich helfe gerne
- Ich habe Existenzangst
- Ich werde gemobbt
- Meine Leistungen werden nicht geschätzt

Zähle nun alle markierten Aussagen zusammen.

Trage hier Dein Ergebnis ein:

\_\_\_\_ / 27.

Umso mehr der o.g. 27 Aussagen bei Dir zutreffen, umso größer kann das Risiko sein, im schlimmsten Fall durch andauernden Stress ernsthaft zu erkranken.

Solltest Du bereits **über Monate** erschöpft sein, so findest Du hier eine Möglichkeit zu überprüfen, wie **intensiv** Du bereits betroffen sein könntest:

- Ich habe so viel zu tun, ich kann es mir nicht leisten, auszuruhen
- Ich weiß eigentlich nicht, was mir überhaupt Freude bereiten könnte
- Ich will nur noch meine Ruhe haben, statt andere zu treffen
- Ich bin morgens trotz Schlaf unendlich müde
- Ich bin seit Monaten erschöpft
- Mein Alltag kostet mich alle Kraft
- Bei meinen Liebsten reagiere ich oft sehr gereizt
- Ich bin unkonzentriert, mir passieren Fehler, ich verwechsle Termine etc.
- Manchmal laufen mir die Tränen runter und ich kann nichts dagegen machen
- Ich vergesse/ verlege einfach etwas, was mir sonst nie passiert.
- Auf meinem Brustkorb lasten zig Kilos
- Ich kann nicht mehr!
- Mein Atem fließt nicht leicht
- Ich fühle mich allein gelassen
- Es ist alles sinnlos
- Eigentlich funktioniere ich nur noch, ich fühle mich nicht mehr lebendig
- Ich spüre mich nicht mehr
- Ich bekomme Panikattacken
- Ich habe körperliche Symptome wie z.B. Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen, Rücken- bzw. Nackenschmerzen

Generelle Fragen, die Du Dir beantworten solltest:

- Wie oft fühlst Du Dich körperlich und geistig erschöpft, selbst nach Wochenenden, ausreichendem Schlaf und Ruhepausen?
- Hast Du das Gefühl, dass Deine Aufgaben Dir alle komplett über den Kopf wachsen?
- Hast Du in letzter Zeit häufig Kopfschmerzen, Muskelverspannungen oder andere körperliche Beschwerden gehabt, ohne eine klare medizinische Ursache?
- Bist Du zunehmend gereizt, ungeduldig oder frustriert bei der Arbeit oder im Umgang mit anderen Menschen?
- Hast Du das Interesse an Aktivitäten verloren, die Dir früher mal Freude bereitet haben?
- Hast Du Schwierigkeiten, positive Emotionen zu spüren?
- Kannst Du Dich schlecht konzentrieren, Dinge merken oder Entscheidungen treffen?
- Hast Du in letzter Zeit Veränderungen im Schlafmuster bemerkt, wie Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen oder häufiges Erwachen während der Nacht? Wachst Du schon müde auf?
- Hast Du das Gefühl, Du erstickst an der ganzen Verantwortung, die Du schuldest?

Allein, weil Du überhaupt schon diesen Selbsttest heruntergeladen hast, bedeutet es: Du bist wahrscheinlich seit langem am Limit!

Wenn Du anhand der Aussagen und Fragen nun erkannt hast, dass vieles auf Dich zutrifft, geh bitte zu Deinem Hausarzt und vertrau Dich ihm an.

*Wichtig:* Wenn er Deinen Zustand nicht ernst nimmst, heißt das nicht, dass Du übertreibst, sondern es bedeutet, Du machst einen neuen Termin bei einem anderen Hausarzt! **Lass Dich nicht abwimmeln bis Du Hilfe bekommst.** Wenn Dir dafür die Kraft fehlt, lass Dich bitte von der Familie, Freunden oder mir unterstützen!

Wir gehen Schritt für Schritt gemeinsam für mehr Klarheit, Kraft, Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Lebensqualität.

Du hast mehr Einfluss auf die Lücke zwischen dem Leben, das Du hast, und dem, das Du gerne hättest, als Du vermutest..

Wenn auch Du nicht länger einfach nur funktionieren möchtest, melde Dich!  
Mach Dir dieses Geschenk an Dich selbst!

*Ich freu mich auf Dich,  
Peggy*



Veröffentlichung: Mai 2024  
Autorin: Peggy Haase [www.peggyhaase.de](http://www.peggyhaase.de)

Urheberrechtshinweis copyright ©  
Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses pdfs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne Dir zuvor eine schriftliche Einverständniserklärung der Autorin eingeholt zu haben.

Haftungshinweis:  
Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden ihrer Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder zur Haftung gezogen werden. Du bist selbst sowohl für all Deine Handlungen, als auch für Deine körperliche und psychische Gesundheit verantwortlich.