

## Der Burnout-Test

Manche Stunden sind Gutscheine, die man sammelt, um dem großen Ziel näher zu kommen: dem Burnout. Um festzustellen, wie nah Sie diesem Ziel bereits sind, können Sie die folgenden Fragen beantworten und dann das Ergebnis erfahren. Setzen Sie einfach ein Kreuz in das Kästchen vor die Frage, falls Sie diese bejahen.

- Haben Sie aufgehört, sich über kostenlose Lehrerkalender zu freuen?
- Lösen Sie in der Gesamtkonferenz Kreuzworträtsel oder korrigieren Arbeiten?
- Fällt es Ihnen schwer, nach der Schule Ihre Büchertasche zu öffnen?
- Korrigieren Sie Rechtschreibfehler von Werbeprospekten mit Rot?
- Haben Sie auf ein Foto der Schulleitung schon einmal Teufelshörner gemalt?
- Bringt das Wort „Schule“ Sie bereits zum Weinen?
- Haben Sie das Gefühl, Ihre Schüler würden Sie hassen?
- Hassen Sie manchmal Ihre Schüler (oder zumindest einige von ihnen)?
- Wünschen Sie sich manchmal, eine Bratwurstbude zu führen?
- Würde es Ihnen Spaß machen, mehrfach zu fragen: „Ketchup oder Mayo dazu?“
- Lässt das Wort „Sabbatjahr“ wohligen Schauer durch Ihren Körper fahren?
- Haben Sie aufgehört, die dienstlichen E-Mails zu lesen?
- Ärgert es Sie, dass Schüler schickere Fahrräder als Sie fahren?
- Meinen Sie, dass Ihre Schulleitung Sie hasst?
- Hassen Sie Ihre Schulleitung?
- Hassen Sie das Kultusministerium?
- Löst der Gedanke an Kreidestaub bei Ihnen bereits einen Allergieschub aus?
- Fangen Sie an die wöchentliche Pizza in Ihrer Schulcafeteria zu lieben?
- Fällt es Ihnen schwer, das Selbstbewusstsein eines Schülers zu stärken, der Sie bedroht?
- Gehen Sie manchmal etwas später zum Unterricht, um etwas länger Ruhe zu haben?
- Haben Sie schon einmal unter das Formular einer Behörde eine Note gesetzt?
- Wäre eine Krankschreibung von 2 Wochen ein Geschenk für Sie?
- Sind Ihre Großeltern für die Schulleitung schon mehr als einmal gestorben?
- Freuen Sie sich über eine Feuersalarmübung, weil dadurch Unterricht ausfällt?
- Haben Sie schon einmal daran gedacht, selbst den Feuersalarm auszulösen?

## Auswertung

- 0 - 4 Sie sind entweder Referendar oder ein Heiliger. Burnout ist kein Problem für Sie.
- 5 - 8 Sie zeigen erste Symptome. Wenn Sie noch nicht den Unterschied zwischen Psychologen, Psychiatern und Psychotherapeuten kennen, sollten Sie sich informieren.
- 7 - 12 Sie sollten langsam anfangen, für ein Sabbatjahr zu sparen.
- 13 - ? Willkommen im Club! Sie haben Burnout, aber gehen offensichtlich noch jeden Tag zur Schule. Rechnen Sie einmal durch, was eine Bratwurstbude kosten würde.