

Selbstcheck: Bin ich gefährdet für Eltern-Burnout?

Kapitelreferenz: Kapitel 8

Dieser Fragebogen ist kein diagnostisches Instrument. Er dient der Selbstreflexion.

Wenn Sie sich in vielen Aussagen wiedererkennen, suchen Sie sich Unterstützung.

0 = trifft nicht zu · 1 = trifft manchmal zu · 2 = trifft häufig zu · 3 = trifft fast immer zu

Emotionale Erschöpfung

- Ich fühle mich morgens schon erschöpft, bevor der Tag beginnt. □
- Ich habe das Gefühl, keine Energie mehr für meine Kinder zu haben. □
- Ich bin häufiger gereizt als früher, auch bei Kleinigkeiten. □
- Ich habe körperliche Beschwerden, für die kein Grund gefunden wird. □
- Ich schlafe schlecht, obwohl ich erschöpft bin. □

Emotionale Distanzierung

- Ich funktioniere als Mutter/Vater, aber ich fühle nicht mehr. □
- Rituale mit meinem Kind werden zum Abhaken. □
- Ich ertappe mich dabei, nur noch über Probleme zu reden. □
- Ich ziehe mich von Freunden und sozialen Aktivitäten zurück. □
- Ich habe schon gedacht: „Ich will einfach nur weg.“ □

Verlust des Wirksamkeitserlebens

- Ich habe das Gefühl, dass alles, was ich tue, nichts ändert. □
- Ich habe das Vertrauen in mich als Mutter/Vater verloren. □
- Ich habe schon lange nichts mehr gemacht, das mir Freude bereitet. □
- Ich vergleiche mich mit anderen Eltern und fühle mich als Versager:in. □
- Ich sehe keinen Ausweg aus der aktuellen Situation. □

Auswertung

Gesamtpunktzahl: (maximal 45 Punkte)

- **0-10 Punkte:** Normale Belastung. Achten Sie weiter auf sich.
- **11-20 Punkte:** Erhöhte Belastung. Suchen Sie aktiv Entlastung.
- **21-30 Punkte:** Deutliche Belastung. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.
- **Über 30 Punkte:** Dringende Belastung. Bitte suchen Sie zeitnah Hilfe.