

## Burnout klachtenlijst

Omcirkel welke van de volgende signalen je de laatste vier weken bij jezelf herkend.

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. Vermoeidheid                           | 41. RSI-klachten             |
| 2. Concentratieproblemen                  | 42. Trillen                  |
| 3. Prikkelbaarheid                        | 43. Moeite met praten        |
| 4. Slecht slapen                          | 44. Niet tegen drukte kunnen |
| 5. Nergens zin in                         | 45. Seksuele uitpattingen    |
| 6. Depressief / somber                    | 46. Steeds in de verdediging |
| 7. Hoofdpijn                              | 47. Vastlopen                |
| 8. Onrustig / gejaagd                     | 48. Sporten gaat zwaar       |
| 9. Gespannen                              | 49. Wit zien                 |
| 10. Spierpijn nek / schouders / rug       | 50. Zelf vervreemding        |
| 11. Angsten                               |                              |
| 12. Vergeetachtigheid                     | Tel het aantal signalen op.  |
| 13. Emotioneel                            |                              |
| 14. Hartkloppingen / -klachten            | Totaal:                      |
| 15. Teruggetrokken                        |                              |
| 16. Duizelig                              |                              |
| 17. Piekeren                              |                              |
| 18. Tegenzin in werk                      |                              |
| 19. Huilen                                |                              |
| 20. Controle verlies                      |                              |
| 21. Algehele lichamelijke klachten        |                              |
| 22. Onzeker                               |                              |
| 23. Woedeaanvallen                        |                              |
| 24. Maag-/ darm-/ spijsverteringsklachten |                              |
| 25. Hyperventileren                       |                              |
| 26. Zweten                                |                              |
| 27. Griep / verkouden / keelpijn          |                              |
| 28. Niets meer af krijgen                 |                              |
| 29. Niet meer kunnen relativeren          |                              |
| 30. Meer drinken                          |                              |
| 31. Oogproblemen                          |                              |
| 32. Eet-/ gewichtsproblemen               |                              |
| 33. Infecties                             |                              |
| 34. Automatische piloot                   |                              |
| 35. Cynisme                               |                              |
| 36. Eczeem                                |                              |
| 37. Hoge bloeddruk                        |                              |
| 38. Misselijkheid / overgeven             |                              |
| 39. Gewrichtspijn                         |                              |
| 40. Meer roken                            |                              |