

# Check-up: Wie erschöpft bin ich?

## Machen Sie den Vitalitätstest:

Kreuzen Sie bei den folgenden zwölf Fragen an, was am meisten zutrifft, und lesen Sie die Auswertung. Legen Sie auch Ihrem Arzt den ausgefüllten Test vor.

- 1 Ich fühle mich schnell erschöpft und bin auch tagsüber müde.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 2 Ich habe Ein- und Durchschlafstörungen und bin morgens wie gerädert.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 3 Ich habe öfter Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 4 Ich bin nervlich angeschlagen und reagiere öfter gereizt.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 5 Meine Leistungsfähigkeit hat sich deutlich verschlechtert.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 6 Weil mir die Dinge schwerer fallen, strenge ich mich noch mehr an.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 7 Konzentration und Gedächtnis lassen mich immer öfter im Stich.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft

- 8 Ich pflege meine privaten und beruflichen Kontakte nicht mehr richtig, es strengt mich zu sehr an.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 9 Ich neige zu Grübeleien, meine Gedanken kreisen nur noch um die Arbeit.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 10 Ich habe öfter Stimmungstiefs und kann mich zu nichts mehr aufraffen.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 11 Ich frage mich öfter, wozu ich das alles mache, es kommt mir so sinnlos vor.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft
- 12 Ich nehme Medikamente gegen Sodbrennen, Diabetes, rheumatische Beschwerden, Asthma oder zur oralen Verhütung.**  
A ab und zu    B häufig    C sehr oft

**Auswertung:** Welche Antworten haben Sie am häufigsten angekreuzt?

### Häufig A-Antworten:

Kein wirklicher Grund zur Beunruhigung. Aber bleiben Sie achtsam. Ausgiebige Erholungsphasen helfen Ihnen, gegebenenfalls gezielt entgegenzusteuern.

### Häufig B-Antworten:

Um dem Risiko der Erschöpfungsspirale zu entkommen, sollten Sie möglichst bald mit regelmäßiger Bewegung, vitaminreicher Ernährung und Entspannungstraining dagegensteuern. Sprechen Sie am besten zusätzlich Ihren Arzt auf geeignete Maßnahmen an.

### Häufig C-Antworten:

Wahrscheinlich stecken Sie bereits tief in der Spirale der Erschöpfung. Jetzt sollten Sie unbedingt etwas dagegen unternehmen. Zeigen Sie am besten Ihrem Arzt diesen Test und lassen Sie sich gründlich untersuchen. Ihr Arzt wird Ihnen dann sicher eine sinnvolle Therapie vorschlagen.