

## Boreout – Selbstcheck

- Haben Sie das Gefühl Ihre Arbeit schneller erledigen zu können?
- Fühlen Sie sich im beruflichen Alltag eher unterfordert?
- Haben Sie das Gefühl, sie müssten die Zeit totschiessen?
- Überlegen Sie schon morgens, wie sie den Tag überstehen?
- Suchen Sie nach der Sinnhaftigkeit in ihrer Arbeit?
- Suchen Sie im Büro nach Ersatztätigkeiten? (Urlaub buchen, Internet surfen etc.)
- Simulieren Sie oft eifriges Arbeiten?
- Spüren Sie häufig Lustlosigkeit, um überhaupt eine Aufgabe zu erledigen?
- Haben Sie schon längst innerlich gekündigt?
- Fühlen Sie sich ständig müde?
- Sind Sie trotz des vielen Leerlaufs abends ausgelaugt und erschöpft?
- Sind evtl. Depressionen oder Tabletten bzw. Alkohol Ihre ständigen Begleiter?

Falls Sie **drei** Fragen aus der vorstehenden Liste mit JA beantwortet haben und die damit verbundenen Symptome bereits schon längere Zeit Bestandteil ihres Leben sind, dann bewegen Sie sich gezielt auf einen Boreout zu.

Dann ist es an der Zeit, Bewegung ins Spiel zu bringen und Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen.

Sollten Sie **vier und mehr** Fragen mit JA beantwortet haben, dann sind auf dem schnellsten Weg Veränderungen in ihrem Leben notwendig. Warten Sie nicht bis sich möglicherweise ihre körperliche und psychische Verfassung so weit verschlechtert, dass nur noch eine Therapie oder im schlimmsten Fall nur noch ein mehrwöchiger Klinikaufenthalt weiterhilft.