

Boreout

Durch Unterforderung krank

Unterforderung und Langeweile führen
auf Dauer zu großer Unzufriedenheit

Unzufriedenheit macht Frust

**Frust macht Stress
und
Stress macht krank**

Lassen Sie es gar nicht so weit kommen.
Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!

Stefan H. G. Duwensee

Zurück in die berufliche Zufriedenheit!

Mobil (0152) 09 13 59 92 • mail@boreoutcoach.de
www.boreoutcoach.de

Ihr Boreout-Selbsttest

Ja Nein

- 1.** Fühlen Sie sich unterfordert und gelangweilt?
- 2.** Täuschen Sie ab und zu vor, dass Sie arbeiten – haben aber tatsächlich nichts zu tun?
- 3.** Sind Sie am Abend müde und erschöpft – und wissen eigentlich nicht wovon?
- 4.** Sind Sie mit Ihrer Arbeit unglücklich?
- 5.** Vermissen Sie einen tieferen Sinn in Ihrer Arbeit?
- 6.** Könnten Sie Ihre Arbeit eigentlich schneller erledigen als Sie dies tun?
- 7.** Fühlen Sie sich zunehmend gestresst und nehmen Sie dieses Gefühl auch mit nach Hause?
- 8.** Haben Sie Ihr Interesse an Ihrer Arbeit verloren?
- 9.** Können Sie sich nur schwer vorstellen, wie Sie Ihre Situation verändern können?
- 10.** Sank Ihr Selbstwertgefühl in der letzten Zeit?
- 11.** Sind Sie häufiger krank als früher?
- 12.** Würden Sie gern etwas anderes arbeiten, scheuen sich aber, weil Ihnen ein Wechsel zu risikoreich erscheint?

Bei mehr als fünf Ja-Antworten sind Sie gefährdet, in einen Boreout hinein zu geraten.