

Rechtzeitig erkennen und handeln: Burnout-Screening

Diagnostische Verfahren am StressZentrum Trier



Chronischen Stress können wir nicht immer vermeiden. Daher ist es besonders wichtig die schädlichen Auswirkungen von Stress rechtzeitig zu erkennen und die Signale richtig einschätzen zu lernen. Ein erster Schritt ist die psychometrische Erfassung des Burnout Risikos.

Hierzu setzen wir am StressZentrum Trier unterschiedliche Testverfahren ein, z.B. BurnOut Screening Skalen, kurz BOSS genannt, die von den Psychologen Katja Geuenich und Wolfgang Hagemann im Jahre 2009 entwickelt wurden. Diese Fragebögen für Erwachsene zwischen dem 18. und 65. Lebensjahr haben sich in der Arbeitsmedizin, Psychotherapie und psychosozialen Beratung, aber auch in klinischen Studien vielfach bewährt.

Die Fragebögen BOSS I und BOSS II beinhalten jeweils 30 Fragen und erfassen psychische, physische und psychosoziale Beschwerden, die auf Burnout hinweisen können. BOSS III ergänzt das Verfahren mit weiteren 20 Fragen. Die Fragebögen können auch unabhängig voneinander genutzt werden.

BOSS I und BOSS III: erfasst Beschwerden in den vier Lebensbereichen Beruf, eigene Person, Freunde und Familie über die letzten 3 Wochen. Zeitaufwand für den Befragten zunächst ca. 10 und 5 Minuten.

BOSS II: erfasst körperliche, kognitive und emotionale Beschwerden in der vergangenen Woche. Zeitaufwand für den Befragten zunächst ca. 5 Minuten.

Weiter liefern neuropattern™ Fragebögen hilfreiche Informationen:

Der NPQ-S (NeuroPattern Questionnaire – Symptomlisten) gibt Hinweise auf die Häufigkeit typischer Stressreaktionen und deren Erschöpfungsqualität. Diese beiden Skalen werden als

kurzes online Screeningverfahren eingesetzt und können um eine dritte Skala „Lebensereignisse“ ergänzt im Rahmen der neuropattern™- Stressdiagnostik eingesetzt werden. Der NPQ-PSQ (NeuroPattern Questionnaire – Prä-/Postnataler Stressfragebogen) liefert Informationen zu Stressbelastungen auf das Ungeborene bzw. auf das Neugeborene. Diese Stresssensitivierung des Organismus stellt häufig eine verstärkte Verletzbarkeit gegenüber Stressoren im späteren Leben dar.

Geeignete Untersuchungsverfahren können durch unsere Stresscoachs am StressZentrum Trier mit Ihnen abgestimmt werden. Auch stehen diese Experten gerne für eine telefonische Befundbesprechung zur Verfügung. Je nach Befund und individuellen Rahmenbedingungen lassen sich geeignete Maßnahme auf der Verhaltensebene aber auch mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln oder Alternativ-/Schulmedizin ableiten.

Bestellt werden kann das Burnout-Screening über unsere [Website](#) oder alternativ per E-Mail an info@stresszentrum-trier.de.

Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit, sich auf unserer Website zum Bezug unseres elektronischen Newsletters einzutragen. Dort finden Sie auch unsere Angebote für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Dazu gehören beispielsweise der Vortrag „Stress! Individuelle Strategien für eine erfolgreiche Bewältigung“, Workshops und das individuelle Coaching durch unsere Psychobiologen.

Unsere Angebote orientieren sich an empirisch belegten und wissenschaftlich anerkannten Verfahren. Unsere Mitarbeiter sind alle wissenschaftlich und praktisch qualifiziert. Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Unsere aktuellen Preise:

NPQ-S, neuropattern™ Symptomlisten	16,90 €
NPQ-PSQ, neuropattern™ Prä-/Postnataler Fragebogen	16,90 €
BOSS I	16,90 €
BOSS II	16,90 €
BOSS III	16,90 €
Befundbesprechung	35€ (20 min.) / 65€ (40 min.)

