

Erschöpfungsscheck

für Pflegefachfrauen

Du kümmerst Dich, Du hältst aus, Du funktionierst...

Welcher Erschöpfungstyp bist Du?

Erkenne, was Dein Körper und Deine Seele Dir sagen möchten.
Für Frauen in Pflegeberufen, die täglich für andere da sind und sich selbst dabei verlieren.
Doch irgendwann kommt der Moment, an dem Dein Körper leiser oder lauter sagt:

«Vergiss mich nicht.»

Dieser **Selbstcheck** hilft Dir zu erkennen,
wo Du gerade stehst und was Du wirklich brauchst.



**Persönliche Begleitung
für Frauen in Pflegeberufen**

Fricktal, Aargau, Schweiz

www.sandra-dinkel.ch

info@sandra-dinkel.ch

+41 79 226 91 38

Erschöpfungsscheck Teil 1

Bewerte Deine Aussage

- 0** Trifft gar nicht zu
- 1** Trifft manchmal zu
- 2** Trifft häufig zu
- 3** Trifft sehr stark zu

1. Körperliche Erschöpfung

Meine Energie reicht oft nicht mehr aus.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ich wache auf und fühle mich nicht erholt.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Mein Körper zeigt mir durch Beschwerden, dass etwas nicht stimmt.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ich brauche länger, um mich von Belastungen zu erholen.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ich fühle mich oft angespannt oder erschöpft.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Punktzahl: _____

2. Emotionale Belastung

Ich fühle mich innerlich leer oder ausgelaugt.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ich bin schneller gereizt oder traurig als früher.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ich nehme die Sorgen anderer Menschen mit nach Hause.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ich habe das Gefühl, niemand sieht, wie viel ich eigentlich trage.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ich wünsche mir mehr Ruhe und innere Stabilität.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Punktzahl: _____

Erschöpfungscheck Teil 2

3. Funktionieren statt Leben

Ich erledige nur noch meine Aufgaben und vergesse mich selbst.

Ich habe kaum Zeit für Dinge, die mir Freude machen.

Ich sage oft «ich muss», aber selten «ich möchte».

Ich fühle mich gefangen in meinem Alltag.

Ich sehne mich nach einer Veränderung.

0

1

2

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Punktzahl: _____

4. Verbindung zu mir selbst

Ich weiss nicht mehr genau, was mir guttut.

Meine eigenen Wünsche sind in den Hintergrund gerückt.

Ich spüre meine Grenzen oft erst, wenn es zu spät ist.

Ich möchte wieder mehr Lebensfreude und Leichtigkeit fühlen.

Ein Teil von mir wartet darauf, wieder entdeckt zu werden.

0

1

2

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Punktzahl: _____

Gesamttotal Punkte: _____

Auswertung

0–15 Punkte: Die bewusste Frau

Du spürst noch eine gute Verbindung zu Dir. Achte darauf, dass Du Deine eigenen Bedürfnisse weiterhin wichtig nimmst.

16–30 Punkte: Die starke Kümmerin

Du gibst viel Liebe und Energie nach aussen. Deine Aufgabe ist, Dich selbst wieder genauso wichtig zu nehmen wie andere.

31–45 Punkte: Die stille Kämpferin

Du hast lange durchgehalten. Vielleicht länger, als eigentlich gut für Dich war. Dein Körper und Deine Seele wünschen sich Entlastung.

46–60 Punkte: Die erschöpfte Heldin

Du hast unglaublich viel getragen. Jetzt ist der Moment, in dem Du nicht noch stärker werden musst, sondern wieder bei Dir ankommen darfst.

Vielleicht hast du beim Ausfüllen gespürt: «Da ist etwas in mir, das gesehen werden möchte.»

Genau hier beginnt **Veränderung**.

Deine Einladung

Ich begleite **Frauen in Pflegeberufen** dabei,

- aus dem ständigen Funktionieren auszusteigen
- wieder Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen
- innere Stabilität zurückzugewinnen
- neue Kraft und Lebensfreude zu entwickeln

Gerne lade ich Dich zu einem **kostenlosen Erstgespräch** (20–30 Minuten) ein. Mehr Informationen erhältst du unter **www.sandra-dinkel.ch**.

Dein Weg zurück zu Dir darf beginnen.

Liebe Grüsse
Deine Sandra

