

## Boreout-testen - graderet

Dette er den originale boreout-test baseret på de 10 spørgsmål i bogen "Diagnose Boreout - Warum Unterforderung im Job krank macht" af de schweiziske management-konsulenter Philippe Rothlin og Peter R. Werder, 2007.

I bogen skal der kun svares ja eller nej, men vi har fundet, at det giver mening at graduere svarene for at få et mere præcist billede af graden af boreout.

For hvert udsagn bedes du sætte en ring om det tal over svaret om hvor tit, du oplever, at det passer for dig.

1. Får du klaret dine personlige gøremål i arbejdstiden?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

2. Keder du dig eller føler, at du ikke får brugt dine evner?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

3. Lader du nogle gange som om du arbejder, selvom du faktisk ikke har noget at lave?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

4. Er du træt og udmattet om aftenen, selvom du ikke på nogen måde har været presset arbejdsmæssigt?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

5. Er du ret utilfreds med dit job?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

6. Oplever du, at dit arbejde ikke har nogen reel mening eller værdi?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

7. Kunne du arbejde hurtigere og nå mere, end du gør?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

8. Ville du hellere arbejde med noget andet, men tøver med at gøre noget ved det, fordi du så ikke ville tjene penge nok?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

9. Sender du private e-mails til kolleger eller venner i løbet af din arbejdsdag?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

1. Har du ingen eller kun ringe interesse i dit arbejde?				
1	2	3	4	5
Sjældent	Af og til	Sommetider	Ofte	Meget ofte

## Scoring af testen

Beregn summen af de tal, du har sat ring omkring.

Har du kun scoret **10 point**, er du slet ikke ramt af boreout. Tillykke!

Har du scoret **mellem 11-20 point** i boreout-testen, kan du af og til opleve kedsomhed og manglende engagement i dit arbejde. Det er ikke usædvanligt at opleve perioder på jobbet, hvor det er mindre interessant. Vær opmærksom på, om det fortsætter eller bliver værre. Læs evt. mere om boreout og tal med din chef om at få flere eller andre opgaver.

Har du scoret **mellem 21-30 point**, betyder det, at du sommetider oplever kedsomhed og manglende engagement i dit arbejde. Måske er du på vej til at opleve boreout, så det anbefales, at du læser mere om emnet og bevidst forsøger at genfinde dit engagement og det, der interesserer dig. Tal med din chef og bed om flere eller andre opgaver, der kan udfordre dig og bringe dine kompetencer og dit potentiale mere i spil.

Har du scoret **mellem 31-40 point**, betyder det, at du ofte oplever en moderat grad af boreout, og det anbefales, at du aktivt gør noget for at genfinde din arbejdsglæde og interesse. Du kan f.eks. tale med en god ven eller kollega, bede din chef om flere udfordringer, søge omplacering i virksomheden eller på andre måder tage initiativ til at gøre din arbejdsdag mere interessant.

Har du scoret **mellem 41-50 point**, betyder det, at du i høj grad er ramt af boreout, og du vil sandsynligvis være fanget i en negativ spiral, som du har brug for hjælp til at komme ud af. En [jobkonsultation](#) eller et [udviklingsforløb](#) kan give dig viden og værktøjer til bevidst at arbejde med dine mønstre og bryde den negative spiral. Jo højere score, desto større indsats vil det kræve, men jo mere har du også at vinde.

## Har du brug for en snak om boreout?

Så kan du altid kontakte Ann C. Schødt på [Anncc@potential-factory.com](mailto:Anncc@potential-factory.com) og booke en gratis telefonisk samtale via [Kontaktformularen](#). Samtalen tager typisk 15-30 minutter, og telefontiden er på hverdage mellem kl. 8.30-18.00.