

Burnout-Selbsttest

- Maslach Burnout Inventory (MBI) -

Kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Antworten an:

1	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja	Nein
2	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.	Ja	Nein
3	Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.	Ja	Nein
4	Ich kann es leicht verstehen, wie andere Menschen über bestimmte Themen denken.	Nein	Ja
5	Ich habe das Gefühl, einige andere Menschen so zu behandeln, als wären sie Objekte.	Ja	Nein
6	Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.	Ja	Nein
7	Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.	Nein	Ja
8	Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.	Ja	Nein
9	Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen zu beeinflussen.	Nein	Ja
10	Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe.	Ja	Nein
11	Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.	Ja	Nein
12	Ich fühle mich sehr energiegeladen.	Nein	Ja
13	Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.	Ja	Nein
14	Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.	Ja	Nein
15	Es interessiert mich nicht wirklich, was mit anderen Menschen geschieht.	Ja	Nein
16	Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.	Ja	Nein
17	Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	Nein	Ja
18	Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammengearbeitet habe.	Nein	Ja
19	Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.	Nein	Ja

20	Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.	Ja	Nein
21	Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um.	Nein	Ja
22	Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.	Ja	Nein

Zählen Sie die Antworten auf der linken Seite:			
---	--	--	--

Auswertung:

Dieser Test liefert keine eindeutige Burnout-Ja/Nein-Antwort. Als Selbsttest können Sie sich über Monate mehrfach testen, um eine Entwicklung zu erkennen.

Wenn Sie mehr als **10** Punkte erreichen, sind Sie Burnout-gefährdet und sollten eine professionelle Diagnose erstellen lassen, um entweder Prävention oder Therapie zu besprechen.

(Referenz: Christina Maslach, Susan E. Jackson, Consulting Psychologists Press 1996)

Hinweis:

Es handelt sich bei diesem Selbsttest nicht um einen diagnostischen Test. Das bedeutet, Sie können keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Diagnose ersetzen. **Burnout kann irreversible physische und psychische Schäden verursachen.** Im Zweifelsfall rate ich Ihnen zu einem persönlichen Test bzw. einer Evaluation durch einen fachlich qualifizierten psychologischen Berater, Psychologen oder Arzt. Sie können diesen Selbsttest als Gesprächsgrundlage bei einer Fachkraft vorlegen.