



Burnout messen – ein Selbsttest

Bist Du oft erschöpft?

Wie fähig bist Du, eine Beziehung zu anderen zu gestalten?

Bist Du in Deinem Job zufrieden?

Wie steht es um Deine persönliche Erfüllung?

Gibt es erste Anzeichen für einen Burnout?

1981 entwickelten die Amerikanerinnen Maslach und Jackson einen Fragebogen zur Messung des Burnout-Syndroms, der heute noch als Standardinstrument gilt. Genannt „Maslach Burnout Inventory“ (MBI) ist dieser Test in 3 Bereiche unterteilt: emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und eigene Leistungseinschätzung.

Der MBI enthält zwar keine verbindlichen Kriterien zur Bestimmung des individuellen Burnout-Grades. Er liefert aber Hinweise, um rechtzeitig gezielte Maßnahmen ergreifen und einem Burnout vorbeugen zu können.

Beantworte die nachfolgenden Aussagen mit Ja oder Nein. Aus der Summe der Ja-Antworten der Fragegruppen 1 und 2 sowie der Nein-Antworten aus der Gruppe 3 ergibt sich das qualitative Maß der Burnout-Gefährdung. Entscheidend hierbei ist nicht die Gesamtanzahl von Ja- und Nein-Antworten, sondern die erlebte Belastung in den verschiedenen Bereichen.

Wenn Du Fragen zum Test bzw. Deinen Testergebnissen hast oder an einer Burnout-Beratung oder einem Coaching interessiert bist, dann schreibe mir gern über das [Kontaktformular](#) oder buche gleich einen [Termin](#).

Wie auch immer Du Dich entscheidest - Du solltest diesen relativ einfachen Test regelmäßig vornehmen, um Deinen Fortschritt durch z.B. Burnout-Präventionsmaßnahmen wie Stressmanagement, Entspannungsübungen oder Mentaltraining zu überprüfen.

Emotionale Erschöpfung



Ja Nein

Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.

Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.

Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.

Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.

Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.

Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.

Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.

Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.

Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.

Summe

Depersonalisation



Ja Nein

Ich habe das Gefühl, manche Menschen so zu behandeln, als wären sie Objekte.

Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe.

Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.

Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen Menschen geschieht.

Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.

Summe

Eigene Leistungseinschätzung



Ja Nein

Ich kann leicht verstehen, was andere Menschen über bestimmte Themen denken.

Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.

Ich habe das Gefühl, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen beeinflusse.

Ich fühle mich sehr energiegeladen.

Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammengearbeitet habe.

Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.

Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um.

Summe