

Burnout-Selbsttest

Der bekannteste Fragebogen, mit dem Forscher Burnout messen, ist der sog. MBI: Maslach Burnout Inventory, benannt nach der Burnout-Forscherin Christina Maslach. Auch wenn die Durchführung dieses Original-MBIs sehr umfassend und zeitaufwendig ist, kann er nur für wissenschaftliche Messungen und nicht für einen Selbsttest verwendet werden. Aus diesem Grund hier also ein abgewandelter Selbsttest in Anlehnung an den MBI, der Ihnen eine Auskunft über Ihren Grad des Burnouts vermitteln kann. Dieser Selbsttest ersetzt natürlich nicht eine Diagnose durch einen Arzt, da depressive oder andere psychische Erkrankungen mit körperlicher Ursache ausgeschlossen werden müssen.

Und noch eine Bitte: versuchen Sie, die Fragen so ehrlich wie möglich zu beantworten. Das Ergebnis ist ja für Sie selbst – für niemanden sonst!

		Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manch- mal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
1	Ich fühle mich erschöpft.					
2	Der direkte Kontakt mit Menschen belastet mich. Oder: Ich vermeide öfters den Kontakt mit Menschen.					
3	Am Ende des Tages fühle ich mich verbraucht, fertig, kaputt.					
4	Ich fühle mich frustriert.					
5	Ich glaube, dass ich nicht mehr weiter weiß.					
6	Ich fühle mich ausgebrannt.					
	Zwischensumme 1 Erschöpfung: _____					
7	Ich befürchte, dass mich mein derzeitiges Leben / mein Job emotional verhärtet.					
8	Es macht mir nicht wirklich viel aus, was mit manchen meiner Kollegen / Mitarbeitern / Kunden / Freunden passiert.					
9	Seitdem ich diesen Job mache, ist mir einiges „egal“ geworden, insbesondere Anliegen von Kollegen / Vorgesetzten / Kunden.					
10	Ich reagiere gereizt auf „eigentlich“ normale Fragen und Anregungen zu meiner Arbeit bzw. zu meiner Art zu leben.					
11	Ich habe keine / weniger Lust auf meine beruflichen und privaten Kontakte.					
	Zwischensumme 2 Depersonalisation: _____					

		Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
12	Es ist leicht für mich, eine entspannte Atmosphäre in meinem Job sowie in meinen privaten Kontakten herzustellen.					
13	Ich fühle mich sehr tatkräftig und weiß, was ich bewegen kann.					
14	Ich komme gut mit meinen beruflichen und privaten Herausforderungen zurecht.					
15	Ich habe das Gefühl, dass ich (beruflich und privat) das Leben anderer Menschen positiv beeinflusse.					
16	Ich habe in meinem Leben (beruflich und privat) viele lohnenswerte Dinge erreicht. Nicht nur „damals“ / irgendwann vor langer Zeit – sondern ebenso in den erst kürzlich vergangenen Monaten.					
	Zwischensumme 3 Leistung: _____					

Nachdem Sie Ihre Kreuzchen gesetzt haben, ermitteln Sie die drei Zwischensummen. Den **Testschlüssel** für Ihr Gesamtergebnis sowie die drei einzelnen Burnout-Komponenten einschließlich Anregungen und angeleitete Selbstreflexionen erhalten Sie, wenn Sie mir eine Email mit dem Betreff „Testschlüssel Burnout“ zusenden. Dieser Service ist natürlich kostenlos und vollkommen unverbindlich für Sie.

Dies ist ein kostenloser Download aus den MainWiesn, dem Service-Bereich von MainCoach.

MainCoach - Stefanie Bathe unterstützt im praxisnahen Coaching die Klienten in ihrer individuellen Zielerreichung: für Zufriedenheit sowie persönlichen und beruflichen Erfolg. Durch kontinuierliche Aus- und Fortbildung seit 1998 kombiniert Stefanie Bathe klassische und innovative Coachingtechniken mit ihrer eigenen, vierzehnjährigen Business- und Führungserfahrung. So kann bei den Klienten Stress und Unzufriedenheit in Motivation und Leistung umgewandelt werden.

Mehr Infos finden Sie unter www.maincoach.de