

MBI Maslach Burnout Inventory - Burnout-Selbsttest

Was ist das MBI Maslach Burnout Inventoy?

Das MBI ist ein Fragebogen, der 1981 als Meßinstrument für Burnout von der Burnout-Forscherin Christina Maslach entwickelt wurde.

Die Entwicklung des MBI erfolgte ursprünglich nicht für die klinische Praxis, sondern um das Burnout-Phänomen wissenschaftlich näher zu ergründen.

Trotzdem stellt das MBI das älteste, meist genutzte und auch am besten validierte Diagnostik-Instrument für das Burnout-Syndrom dar.

Über 90 % der wissenschaftlichen Studien zum Burnout-Syndrom verwenden das Maslach Burnout Inventory MBI.

Kann man über das MBI Burnout messen oder als Selbsttest für Burnout nutzen?

Aus vielen Studien wurden bis zu 130 verschiedene Symptome in Zusammenhang mit dem Burnout-Syndrom gebracht. Diese Vielfalt an möglichen Burnout-Symptomen wurde von Christina Maslach auf die wichtigsten Kernsymptome reduziert: das Maslach Burnout Inventory (MBI) war geboren.

Im Original-MBI wird das Burnout-Syndrom durch die drei Beschwerde-Dimensionen Erschöpfung - Depersonalisation - Leistungseinschätzung mit 22 Items bemessen.

1996 gab es die dritte Auflage und Weiterentwicklung des MBI für verschiedene Berufs- bzw. Personengruppen, z. B. auch den MBI-GS (General Survey), der insgesamt 16 Items in drei Skalen erfasst.

Wie funktioniert der Burnout-Selbsttest MBI?

Füllen Sie den nachfolgenden Test aus: ein paar Minuten und Ihre ehrlichen Antworten reichen, um eine Einschätzung über Ihren aktuellen Stand einer Burnout-Gefährdung zu bekommen.

MBI Maslach Burnout Inventory - Burnout-Selbsttest

		Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manch- mal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer
		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 „eigaler“ 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: ____						
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.					
Zwischensumme 3 Leistungseinschätzung: _____						

Nachdem Sie den Selbsttest ausgefüllt haben, ermitteln Sie die drei Zwischensummen.

Den Testschlüssel für Ihr Gesamtergebnis sowie die drei einzelnen Burnout-Komponenten einschließlich Anregungen und angeleitete Selbstreflexionen erhalten Sie, indem Sie Email an stb@maincoach.de mit dem Betreff „Testschlüssel Burnout“ senden.

Dieser Service ist natürlich kostenlos und vollkommen unverbindlich für Sie.

Dies ist ein kostenloser Download von www.maincoach.de

Warum gibt's den Testschlüssel nur auf Anfrage? Da der von mir grafisch aufbereitete Testschlüssel sowie die für meine Klienten und Interessenten entwickelten Selbstreflexionen vielfach von „Kollegen“ ohne Quellenangabe verwendet wurden, gibt's diese Infos nicht mehr als „Selbstbedienungs-Download“ sondern nur noch auf Anfrage per Mail. Danke für Ihr Verständnis.

ENTSPANNTER ERFOLGREICH: *Seit 2004 begleitet MainCoach - Stefanie Bathe Unternehmen, deren Führungskräfte und Mitarbeiter in praxisnahen Coachings, Trainings und Teamentwicklungen zum Thema Selbstentwicklung - Selbstführung - Selbstfürsorge - Selbstwirksamkeit.*

Das Ergebnis sind zufriedene und gesunde Mitarbeiter, die gerne und gut arbeiten - und auch privat ihren Alltag trotz großer Ziele oder Herausforderungen genießen.

Stefanie Bathe kombiniert durch ihre kontinuierliche Aus- und Fortbildung seit 1998 klassische und innovative Coachingtechniken mit ihrer eigenen, langjährigen Business- und Führungserfahrung.

Mehr Infos: www.maincoach.de und www.entspannter-erfolgreich.de