

Burnout

MASLACH BURNOUT INVENTORY TEST



«Maslach Burnout Inventory»-Test

Wie nehmen Sie Ihre Arbeit wahr? Sind Sie erschöpft?
 Wie fähig sind Sie, Ihre Beziehung zu anderen zu gestalten?
 Wie steht es um den Grad Ihrer persönlichen Erfüllung?

Geben Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie die passende Zahl ankreuzen:

- 0 = Nie
- 1 = Mindestens ein paar Mal im Jahr
- 2 = Mindestens einmal im Monat
- 3 = Einige Male pro Monat
- 4 = einmal pro Woche
- 5 = Mehrmals pro Woche
- 6 = Jeden Tag

Addieren Sie die Ergebnisse für jede der drei Dimensionen am Schluss des Fragebogens.
 Überprüfen Sie, ob die Gesamtpunktzahl einem «niedrigen», «mittleren» oder «hohen» Maß entspricht.

	Nie							Jeden Tag														
	↓															↓						
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	
01 - Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft																						
02 - Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht																						
03 - Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe																						
04 - Ich kann leicht nachvollziehen, was in meinen Kollegen/Vorgesetzten vorgeht																						
05 - Ich habe das Gefühl, manche Klienten/Kollegen unpersönlich zu behandeln, als wären sie Objekte																						
06 - Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an																						
07 - Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um																						
08 - Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt																						
09 - Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit andere Menschen positiv zu beeinflussen																						
10 - Seit ich diese Arbeit ausübe, bin ich Menschen gegenüber gleichgültiger geworden																						
11 - Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet																						
12 - Ich fühle mich voller Energie																						
13 - Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert																						
14 - Ich habe das Gefühl, zu verbissen zu arbeiten																						
15 - Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen meiner Kollegen geschieht																						
16 - Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr																						
17 - Mir fällt es leicht, in meinem Arbeitsumfeld eine entspannte Atmosphäre zu schaffen																						
18 - Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Kollegen zusammengearbeitet habe																						
19 - Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht																						
20 - Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein																						
21 - Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um																						
22 - Ich habe das Gefühl, dass mir meine Kollegen/Mitarbeitenden für manche ihrer Probleme die Schuld geben																						

Gesamtpunktzahl Berufliche Erschöpfung (GBE)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 01. 02. 03. 06. 08. 13. 14. 16. 20

GBE =

Berufliche Erschöpfung	GBE < 17	GBE 18 - 29	GBE > 30
	Geringes Mass	Mittleres Mass	Hohes Mass

Gesamtpunktzahl Depersonalisation / Empathieverlust (GD)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 05. 10. 11. 15. 22

GD =

Depersonalisation	GD < 5	GD 6 - 11	GD > 12
	Geringes Mass	Mittleres Mass	Hohes Mass

Gesamtpunktzahl Eigene Leistungseinschätzung (GEL)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 04. 07. 09. 12. 17. 18. 19. 21.

GEL =

Eigene Leistungseinschätzung	GEL < 33	GEL 34 - 39	GEL > 40
	Geringes Mass	Mittleres Mass	Hohes Mass

Burnout-Grad

Achtung, wenn die Summe ihrer GBE- und GD-Antworten beide im roten Bereich liegen, vor allem, wenn Ihre eigene Leistungseinschätzung ebenfalls im Roten liegt!!!

GBE	Eine berufliche Erschöpfung (Burn-Out) hängt typischerweise mit dem Verhältnis zu einer Arbeit zusammen, die als schwierig, ermüdend, stressig empfunden wird... Für Maslach unterscheidet sie sich insofern von einer Depression, als sie während den Ferien wegfallen müsste.
GD	Depersonalisation bzw. Empathie Verlust ist gekennzeichnet durch einen Verlust an Wertschätzung für andere (Klienten, Kollegen...), eine Haltung größerer emotionaler Distanz, was durch zynische, abwertende Äußerungen, ja sogar durch Gleichgültigkeit zum Ausdruck kommt.
GEL	Die eigene Leistungseinschätzung ist ein Gefühl, das als «Sicherheitsventil» wirkt und im Falle beruflicher Erschöpfung und Depersonalisation zu einem Ausgleich beiträgt. Sie sorgt für Erfüllung am Arbeitsplatz, einen positiven Blick auf das beruflich Erreichte.