

Maslach-Burnout Inventory - Burnout Selbsttest

Die Testergebnisse liefern nur eine erste grobe Einschätzung Ihrer persönlichen Situation und ersetzen keine fachärztliche Diagnose.

Anleitung:

- Beantworten Sie die Fragen mit Ja / Nein indem Sie Ja / Nein umkreisen.
- Zählen Sie nun alle Kreise der ersten Spalte (linke Seite), markiert mit „Hier zählen“.
- Wenn Sie mehr als 10 Punkte erreichen, sind Sie burnout-gefährdet und sollten einen Therapeuten aufsuchen.

Hier zählen

1.	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja	Nein
2.	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages ausgelaugt.	Ja	Nein
3.	Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir sehe.	Ja	Nein
4.	Mir fällt es leicht, die Handlungen meiner Kollegen und Vorgesetzten zu verstehen.	Nein	Ja
5.	Ich habe das Gefühl, einige Kunden/Kollegen unpersönlich zu behandeln - als wären sie Objekte.	Ja	Nein
6.	Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, stresst mich.	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 positiv 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.	Ich bin nicht wirklich daran interessiert, was bei vielen meiner Kollegen vor sich geht.	Ja	Nein
16.	Der direkte Kontakt mit Menschen bei der Arbeit ist für mich stressig.	Ja	Nein
17.	Es fällt mir leicht, in meinem Arbeitsumfeld eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	Nein	Ja
18.	Ich fühle mich stimuliert, wenn ich eng mit meinen Kollegen zusammenarbeite.	Nein	Ja
19.	In meiner Arbeit kann/konnte ich mir wichtige Ziele erreichen.	Nein	Ja
20.	Ich habe das Gefühl, mit meinem Latein am Ende zu sein.	Ja	Nein
21.	In meiner Arbeit bin ich sehr entspannt im Umgang mit emotionalen Problemen.	Nein	Ja
22.	Ich habe das Gefühl, dass meine Kollegen mich für einige ihrer Probleme verantwortlich machen.	Ja	Nein