

BURNOUT Selbsttest

Der folgende Test basiert auf dem Burnout Test von Maslach & Jackson (1981, überarbeitet 1986) und berücksichtigt die drei Dimensionen

- Depersonalisierung,
- Emotionale Erschöpfung und
- reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit (Misserfolgserleben).

Der Test ersetzt keine Diagnose. Er dient lediglich dazu, Tendenzen anzudeuten. **Kein Selbsttest ersetzt den Weg zum Spezialisten!**

Anleitung: Beantworten Sie die Fragen mit Ja/Nein, indem Sie hinter die Frage-Nummer ein "J" oder "N" setzen.

1. ___ Ich kann mich leicht in die Sichtweisen Anderer hineinversetzen.
2. Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.
3. ___ Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.
4. Ich fühle mich bereits morgens beim Aufstehen ermüdet.
5. ___ Meinem Gefühl nach hat meine Arbeit Einfluss auf das Leben Anderer.
6. Ich behandle andere Menschen manchmal so, als wären sie Objekte.
7. ___ Ich fühle mich sehr energiegeladen.
8. Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.
9. ___ Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.
10. Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.
11. ___ Direkte Zusammenarbeit mit Anderen ist für mich eine Bereicherung.
12. Ich bin Menschen gegenüber zunehmend abgestumpfter geworden.
13. ___ Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.
14. Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.
15. ___ Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um.
16. Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.
17. ___ Es interessiert mich sehr, was mit anderen Menschen geschieht.
18. Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.
19. ___ Ich fühle mich durch meine Arbeit selten emotional erschöpft.
20. Bei der Arbeit stresst mich direkter Kontakt zu Menschen sehr.
21. ___ Meine Arbeit erschöpft mich selten.
22. Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen für manche ihrer Probleme die Schuld geben.

Auswertung: Zählen Sie die "J" hinter geraden Fragenummern :
und die "N" hinter ungeraden Fragenummern :
Bilden Sie die Summe dieser beiden Zahlen : _____

Wenn Sie mehr als 10 Punkte erreichen, sind Sie evt. burnout-gefährdet. Eine ärztliche Abklärung und der Besuch bei einem Burnout-Spezialisten scheinen dann besonders empfehlenswert.