

Maslach-Burnout Inventory - Burnout Selbsttest

Der Test ist der verbreitetste und älteste Burnout Test (erfunden 1981 von Maslach & Jackson, überarbeitet 1986). Er untersucht drei Dimensionen

- Emotionale Erschöpfung (9 Fragen)
- Depersonalisierung (5 Fragen)
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit (8 Fragen)

Eine Bestimmung des individuellen Burnout-Grades ist nicht möglich mit dem Test. Er dient lediglich dazu Hinweise zu geben.

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.

	<u>Hier zählen</u>	
	Ja	Nein
1. Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja	Nein
2. Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.	Ja	Nein
3. Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.	Ja	Nein
4. Ich kann es leicht verstehen, wie andere Menschen über bestimmte Themen denken.	Nein	Ja
5. Ich habe das Gefühl, einige andere Menschen so zu behandeln, als wären sie Objekte.	Ja	Nein
6. Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.	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 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. Es interessiert mich nicht wirklich, was mit anderen Menschen geschieht.	Ja	Nein
16. Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.	Ja	Nein
17. Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	Nein	Ja
18. Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammen- gearbeitet habe.	Nein	Ja
19. Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.	Nein	Ja
20. Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.	Ja	Nein
21. Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um.	Nein	Ja
22. Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.	Ja	Nein