

**Hinweis:** Es handelt sich bei den nachfolgenden Selbsttests nicht um diagnostische Tests. Das bedeutet, sie können keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Diagnose ersetzen. **Burnout kann irreversible physische und psychische Schäden verursachen.** Im Zweifelsfall rate ich Ihnen zu einem persönlichen Test bzw. einer Evaluation durch einen fachlich qualifizierten psychologischen Berater, Psychologen oder Arzt. Sie können diesen Selbsttest als Gesprächsgrundlage bei einer Fachkraft vorlegen.

## Test 1: Maslach Burnout Inventory (MBI)

**Aufgabe:** Kreuzen Sie die für Sie zutreffende Antwort an.

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 zusammengearbeitet 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

Auswertung: Zählen Sie die Antworten auf der linken Seite.

Beurteilung: Dieser Test liefert keine eindeutige Burnout-Ja/Nein-Antwort. Als Selbsttest können Sie sich über Monate mehrfach testen, um eine Entwicklung zu erkennen. Wenn Sie mehr als 10 Punkte erreichen, sind Sie burnout-gefährdet und sollten eine professionelle Diagnose erstellen lassen, um entweder Prävention oder Therapie zu besprechen.

Referenz: Christina Maslach, Susan E. Jackson, Consulting Psychologists Press 1996

## Test 2: Tedium Measure (TM) [Überdruss-Skala]

**Aufgabe:** Bewerten Sie jede Aussage anhand folgender Skala, inwieweit sie bei Ihnen zutrifft mit:

		1	2	3	4	5	6	7			
		trifft nie zu	sehr selten	selten	manchmal	oft	meistens	trifft immer zu			
1	Sind Sie müde?				1	2	3	4	5	6	7
2	Fühlen Sie sich niedergeschlagen?				1	2	3	4	5	6	7
3	Sind Sie körperlich erschöpft?				1	2	3	4	5	6	7
4	Sind Sie emotional erschöpft?				1	2	3	4	5	6	7
5	Sind Sie erledigt?				1	2	3	4	5	6	7
6	Sind Sie „ausgebrannt“?				1	2	3	4	5	6	7
7	Sind Sie unglücklich?				1	2	3	4	5	6	7
8	Fühlen Sie sich abgearbeitet?				1	2	3	4	5	6	7
9	Fühlen Sie sich gefangen?				1	2	3	4	5	6	7
10	Fühlen Sie sich wertlos?				1	2	3	4	5	6	7
11	Sind Sie „das Alles“ überdrüssig?				1	2	3	4	5	6	7
12	Sind Sie bekümmert?				1	2	3	4	5	6	7
13	Sind Sie über andere verärgert oder enttäuscht?				1	2	3	4	5	6	7
14	Fühlen Sie sich schwach oder hilflos?				1	2	3	4	5	6	7
15	Fühlen Sie sich hoffnungslos?				1	2	3	4	5	6	7
16	Fühlen Sie sich zurückgewiesen?				1	2	3	4	5	6	7
17	Haben Sie Angst?				1	2	3	4	5	6	7

--	--	--	--	--	--	--	--

1	Haben Sie einen guten Tag?				1	2	3	4	5	6	7
2	Sind Sie glücklich?				1	2	3	4	5	6	7
3	Fühlen Sie sich tatkräftig?				1	2	3	4	5	6	7
4	Fühlen Sie sich optimistisch?				1	2	3	4	5	6	7

--	--	--	--	--	--	--	--

**Auswertung:** Addieren Sie jeweils die Punkte der Fragen A und B separat. Ziehen Sie von der Zahl 32 das Ergebnis des Fragenkataloges B ab. Diesem Ergebnis addieren Sie das Punktergebnis der Fragen A hinzu. Dann teilen Sie diese Summe durch die Zahl 21. Der Endwert ist der so genannte Überdrusswert.

**Beurteilung:** 2-3 Punkte: Keine Burnout-Gefahr derzeit erkennbar; mehr als 3 Punkte bis 4 Punkte: Noch kein Burnout-Syndrom, aber doch kritische Stressbelastung möglich; 5 und mehr Punkte: Deutliche Burnout-Zeichen.

Referenz: Pines, Aronson &. Kafry, 1981, dtsh. 1993

## Test 3: Possnigg Burnout Selbsttest (PBS)

**Aufgabe:** Bewerten Sie jede Aussage anhand folgender Skala, inwieweit sie bei Ihnen zutrifft mit:

		1 trifft nie zu	2 selten	3 manchmal	4 häufig	5 trifft (fast) immer zu
1	Ich habe allgemein zuviel Stress in meinem Leben.	1	2	3	4	5
2	Auf meinen Schultern lastet zuviel.	1	2	3	4	5
3	Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter und Kunden gekümmert - heute interessieren sie mich nicht.	1	2	3	4	5
4	Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5
5	Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5
6	Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
7	Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
8	Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden und Mitarbeiter.	1	2	3	4	5
9	Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5
10	Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
11	Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.	1	2	3	4	5
12	Auf meine Kollegen und Mitarbeiter kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein.	1	2	3	4	5
13	Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
14	Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen.	1	2	3	4	5
15	Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.	1	2	3	4	5
16	Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
17	Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5
18	Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen.	1	2	3	4	5
19	Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.	1	2	3	4	5
20	Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.	1	2	3	4	5
21	Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	1	2	3	4	5

Auswertung: Addieren sie die Häufigkeit der einzelnen Zahlen. Zusätzlich erstellen Sie einen Gesamtwert durch Addition aller Einzelwerte.

Einzelwerte

--	--	--	--	--

Beurteilung Einzelwerte: Wenn Sie 3-5 Fragen mit 4 oder 5 beantwortet haben, so besteht ein mittleres Burnout-Risiko, wenn Sie mehr als 5 Fragen mit 4 oder 5 beantwortet haben, so ist Ihr Burnout-Risiko erheblich.

Gesamtwert

--

Beurteilung Gesamtwert: Addition der Einzelwerte. Bei unter 30 sind Sie nicht "burnout"-gefährdet. Punktwerte von 31 bis 60 zeigen ein mäßiges Burnout-Risiko. Punkte über 60 zeigen ein deutliches Burnout-Risiko bzw. ein bereits eingetretenes Burnout-Syndrom.

Referenz: Dr. med. Günther Possnigg, 2007