

Maslach-Burnout Inventory – Burnout-Selbsttest

Der nachfolgende Test ist von Christina Maslach entwickelt und wird bereits seit 1996 eingesetzt (Quelle: Susan E. Jackson, Consulting Psychologists Press 1996 ©). Er kann einen Hinweis darauf geben, ob Sie Burnout gefährdet sind, eine Bestimmung des individuellen Burnout-Grades ist jedoch nicht möglich.

Untersucht werden drei Dimensionen: **Emotionale Erschöpfung** (9 Fragen), **Depersonalisierung** (5 Fragen), **Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit** (8 Fragen)

Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen mit Ja oder Nein, indem Sie die für Sie zutreffende Antwort ankreuzen. Zählen Sie anschließend alle Kreise der ersten Spalte mit Überschrift „Hier zählen“. Wenn Sie mehr als 10 Punkte erreicht haben, zeigen Sie eine Tendenz zum Burnout und es wäre sinnvoll, Maßnahmen ergreifen.

| Item | Hier zählen | |
|---|-------------|------|
| 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 |
| Anzahl der Antworten | | |