

Mach den Burnout-Check...

...damit du weißt, wie es um deine Belastung steht und ob du nächste Schritte einleiten solltest, damit es nicht schlimmer wird.

Bitte beachte: Die unterschiedlichen Tests auf den folgenden Seiten sind keine diagnostischen Tests. Sie können keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Diagnose ersetzen. Alle Tests sollen dir helfen, deine momentane Befindlichkeit besser einordnen zu können. Im Zweifel wende dich bitte an eine Person mit medizinischer, psychologischer oder psychotherapeutischer Ausbildung. Dort kannst du diese Tests als Gesprächsgrundlage nutzen.

Du hast Fragen zu den Tests? Sende mir eine Mail: jcremasco@cremasco.de

Wer bin ich?



Moin!

Ich bin Julia, die Stress-Expertin. Und meine Mission ist es, dir dabei zu helfen (wieder) mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude zu finden.

Dazu gehört für mich:

- Belastungen auf die Schliche zu kommen
- den Selbstwert zu stärken
- innere Kritiker zu entlarven



Test 1: Maslach Burnout Inventory (MBI)

Aufgabe: Bitte kreuze zügig und ohne lange nachzudenken die für dich jeweils zutreffende Antwort an.

Nr.	Aussage	○	■
1	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja	Nein
2	Ich fühle mich am Ende des 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 wenn sie Objekte wären.	Ja	Nein
6	Den ganzen Tag mit Menschen zusammen zu arbeiten, strengt mich an.	Ja	Nein
7	Ich kann gut mit den Problemen anderer Menschen umgehen.	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 energiegeladener.	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 sehr.	Ja	Nein
17	Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	Nein	Ja
18	Ich fühle mich wohl, wenn ich intensiv mit anderen Menschen zusammenarbeite.	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 für manche ihrer Probleme die Schuld geben.	Ja	Nein
23	Meine Arbeit sehe ich als sinnvoll an.	Nein	Ja

Auswertung: Zähle bitte die alle Antworten der ○-Spalte zusammen.

Beurteilung: Dieser Test liefert keine eindeutige Burnout-Ja/Nein-Antwort – wohl aber eine Tendenz, wenn du dich über Monate selbst testest. Solltest du mehr als 10 Punkte erreichen in der ○-Spalte, wäre es sinnvoll mit einem Fachmann/ einer Fachfrau zu sprechen und ein Coaching oder eine Therapie ins Auge zu fassen.

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

Burnout-Selbsttest

Überlastungsintensitäts-Screening



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

Aufgabe: Bewerte bitte jede Aussage anhand der folgenden Skala:

1	2	3	4	5	6	7
trifft nie zu	sehr selten	selten	manchmal	oft	meistens	trifft immer zu

Teil A:

1	Bist du müde?	1	2	3	4	5	6	7
2	Fühlst du dich niedergeschlagen?	1	2	3	4	5	6	7
3	Bist du körperlich erschöpft?	1	2	3	4	5	6	7
4	Bist du emotional erschöpft?	1	2	3	4	5	6	7
5	Bist du „erledigt“?	1	2	3	4	5	6	7
6	Bist du „ausgebrannt“?	1	2	3	4	5	6	7
7	Bist du unglücklich?	1	2	3	4	5	6	7
8	Fühlst du dich abgearbeitet?	1	2	3	4	5	6	7
9	Fühlst du dich gefangen?	1	2	3	4	5	6	7
10	Fühlst du dich wertlos?	1	2	3	4	5	6	7
11	Bist du „das Alles“ überdrüssig?	1	2	3	4	5	6	7
12	Bist du bekümmert?	1	2	3	4	5	6	7
13	Bist du über andere verärgert oder enttäuscht?	1	2	3	4	5	6	7
14	Fühlst du dich schwach und hilflos?	1	2	3	4	5	6	7
15	Fühlst du dich hoffnungslos?	1	2	3	4	5	6	7
16	Fühlst du dich zurückgewiesen?	1	2	3	4	5	6	7
17	Hast du Angst?	1	2	3	4	5	6	7

Addiere in dieser Zeile die Punkte der einzelnen Spalten von Teil A:

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

Teil B:

1	Bist du müde?	1	2	3	4	5	6	7
2	Bist du glücklich?	1	2	3	4	5	6	7
3	Fühlst du dich tatkräftig?	1	2	3	4	5	6	7
4	Fühlst du dich optimistisch?	1	2	3	4	5	6	7

Addiere in dieser Zeile die Punkte der einzelnen Spalten von Teil B:

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

Auswertung:

1. Addiere bitte die Punkte der Teile A und B separat.
2. Zieh von der Zahl „32“ das Ergebnis des Teils B ab (= Teilergebnis).
3. Das Teilergebnis addiere zum Punktergebnis von Teil A.
4. Die Zahl, die du bei 3. errechnet hast, teilst du bitte durch die Zahl „21“.
5. Der Endwert ist der sogenannte Überdrusswert.

Beurteilung:

- 2-3 Punkte: Keine Burnout-Gefahr derzeit erkennbar.
- mehr als 3 Punkte bis 4 Punkte: kritische Stressbelastung
- 5 und mehr Punkte: deutliche Burnout-Anzeichen

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



Test 3. Possnigg Burnout Selbsttest (PBS)

Aufgabe: Bewerte bitte jede Aussage anhand der folgenden Skala:

1	2	3	4	5
trifft nie zu	selten	manchmal	häufig	trifft (fast) immer zu

1	Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.	1	2	3	4	5
2	Auf meinen Schultern lastet zu viel.	1	2	3	4	5
3	Früher habe ich mich um meine Kollegen 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 Kollegen.	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 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 Arbeitswoche.	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:

1. Addiere die Häufigkeit der einzelnen Zahlen:
2. Erstelle einen Gesamtwert durch Addition der Einzelwerte von 1.:

Beurteilung Einzelwerte: Wenn du 3-5 Fragen mit 4 oder 5 beantwortet hast, so besteht ein mittleres Burnout-Risiko. Wenn du mehr als 5 Fragen mit 4 oder 5 beantwortet hast, so ist dein Burnout-Risiko erheblich.

Beurteilung Gesamtwert: Addition der Einzelwerte. Bei unter 30 bist du derzeit 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



Die Ergebnisse deines Checks bringen dich ins Grübeln und du willst darüber sprechen?
Gern buchst du dir ein

Erstgespräch

mit mir. Das ist kostenfrei und verpflichtet dich zu nichts.

Wie bekommst du ein Erstgespräch:

- Du kannst mir eine Nachricht schicken. Bitte nutze das Kontaktformular hier: <https://www.cremasco.de/erstgesprach/>
- Du kannst dir direkt einen Termin in meinem Kalender aussuchen: <https://meetfox.com/de/e/julia-cremasco-1>
- Du kannst mich anrufen: (+49) 04321 301074