

DER MASLACH BURNOUT INVENTORY TEST

*Burnout rechtzeitig erkennen und
wirkungsvoll gegensteuern*

JÜRGEN SCHMIDT-HILLEBRAND

Business-Coach & Organisationsentwickler

Mentor für persönliche Entwicklung

HERZLICH WILLKOMMEN

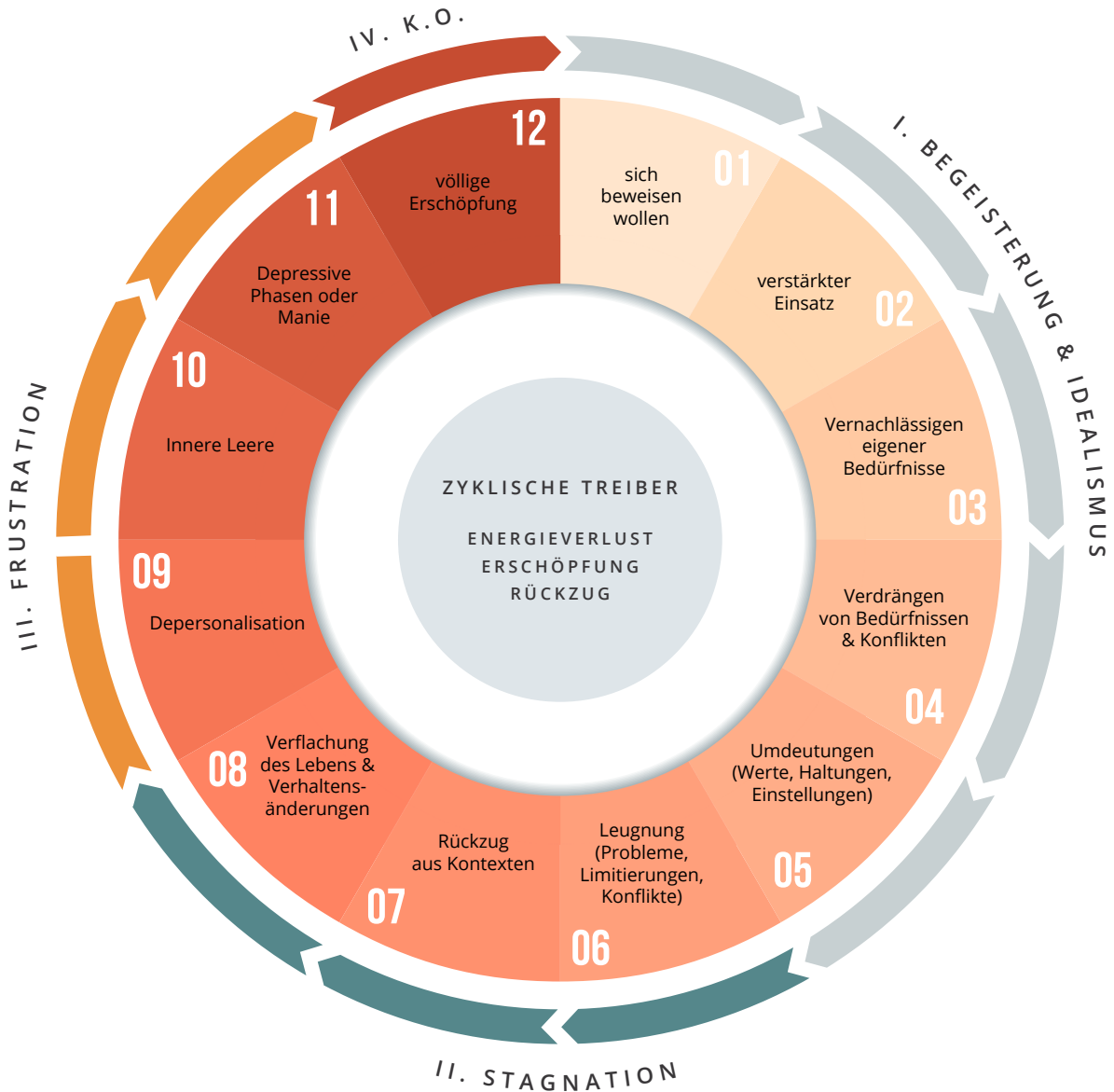
Danke, dass Du diesen kleinen Selbsttest heruntergeladen hast. Bitte gehe die Fragen durch und antworte möglichst direkt und spontan. Dann bitte ich Dich, die Auswertung vorzunehmen. Es sind drei Dimensionen, zu denen Du eine erste Einschätzung erhältst:

- Deine berufliche Erschöpfung
- Den möglichen Grad der Depersonalisation (Grad des Verlustes einer selbstbestimmten Persönlichkeit)
- Eigene Leistungseinschätzung

Auf der folgenden Seite möchte ich dir zunächst einen kleinen Überblick über die verschiedenen Stufen bzw. Stationen des Burnout-Prozesses geben. Danach folgt der Maslach Burnout Inventory Test und erste Hinweise zur Auswertung. Natürlich findest du am Ende des Tests auch meine Kontaktdaten.

12 STATIONEN IM BURNOUT-PROZESS

nach Freudenberger



DER BURNOUT INVENTORY TEST

Im Zentrum des Burnout-Tests nach Maslach* stehen folgende Fragestellungen: Wie nimmst du deine Arbeit wahr? Bist du erschöpft? Wie fähig bist du, deine Beziehung zu anderen zu gestalten? Wie steht es um den Grad deiner persönlichen Erfüllung?

Bitte gib an, wie häufig die Aussage des Tests auf dich zutreffen, indem du die passende Zahl ankreuzt. Addiere anschließend die Ergebnisse für jede der drei Dimensionen am Ende des Fragebogens. Überprüfe dann, ob die Gesamtpunktzahl einem niedrigen, mittleren oder hohen Maß an Belastung entspricht.

0 = nie

1 = mind. ein paar Mal im Jahr

2 = mind. einmal im Monat

3 = einige Male pro Monat

4 = einmal pro Woche

5 = mehrmals pro Woche

6 = jeden Tag

* Maslach, C et col. (2006). Burn-out: l'épuisement professionnel. Presses du Belvédère.

01	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	1	2	3	4	5	6
02	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.	1	2	3	4	5	6
03	Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.	1	2	3	4	5	6
04	Ich kann leicht nachvollziehen, was in meinen Kollegen/Vorgesetzten vorgeht.	1	2	3	4	5	6
05	Ich habe das Gefühl, manche Klienten/Kollegen unpersönlich zu behandeln, als wären sie Objekte.	1	2	3	4	5	6
06	Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.	1	2	3	4	5	6
07	Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.	1	2	3	4	5	6
08	Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.	1	2	3	4	5	6
09	Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit andere Menschen positiv zu beeinflussen.	1	2	3	4	5	6
10	Seit ich diese Arbeit ausübe, bin ich Menschen gegenüber gleichgültiger geworden.	1	2	3	4	5	6
11	Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet.	1	2	3	4	5	6
12	Ich fühle mich voller Energie.	1	2	3	4	5	6
13	Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.	1	2	3	4	5	6
14	Ich habe das Gefühl, zu verbissen zu arbeiten.	1	2	3	4	5	6
15	Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen meiner Kollegen geschieht.	1	2	3	4	5	6

0 = nie; 1 = mind. ein paar Mal im Jahr; 2 = mind. einmal im Monat;
3 = einige Male pro Monat; 4 = einmal pro Woche; 5 = mehrmals pro Woche; 6 = jeden Tag

16	Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.	1	2	3	4	5	6
17	Mir fällt es leicht, in meinem Arbeitsumfeld eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	1	2	3	4	5	6
18	Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Kollegen zusammengearbeitet habe.	1	2	3	4	5	6
19	Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.	1	2	3	4	5	6
20	Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.	1	2	3	4	5	6
21	Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um.	1	2	3	4	5	6
22	Ich habe das Gefühl, dass mir meine Kollegen/Mitarbeitenden für manche ihrer Probleme die Schuld geben.	1	2	3	4	5	6

*0 = nie; 1 = mind. ein paar Mal im Jahr; 2 = mind. einmal im Monat;
3 = einige Male pro Monat; 4 = einmal pro Woche; 5 = mehrmals pro Woche; 6 = jeden Tag*

Trage jetzt die Punktzahl der entsprechenden Frage in diese Tabelle ein
und bilde anschließend die Summe der jeweiligen Kategorie.

Berufliche Erschöpfung (GBE)		Depersonalisierung / Empathieverlust (GD)		Eigene Leistungs- einschätzung (GEL)	
Frage Nr.	Punktzahl	Frage Nr.	Punktzahl	Frage Nr.	Punktzahl
01		05		04	
02		10		07	
03		11		09	
06		15		12	
08		22		17	
13				18	
14				19	
16				21	
20					
Σ		Σ		Σ	

geringes Maß	GBE < 17		GD < 5		GEL > 40
mittleres Maß	GBE 18-29		GD 6-11		GEL 34-39
hohes Maß	GBE > 30		GD > 12		GEL < 33

AUSWERTUNG DES BURNOUT-GRADES

Wenn die Summe deiner GBE- und GD-Antworten beide im roten Bereich liegen, solltest du überlegen, ob du eventuell bereits einen Burnout-Grad erreicht hast. Vorsicht ist vor allem dann geboten, wenn deine eigene Leistungseinschätzung ebenfalls unterhalb von 33 Punkten liegt. Damit du das Ergebnis etwas besser einschätzen kannst folgen hier noch einige Hinweise zu den jeweiligen Kategorien.

GBE	Eine berufliche Erschöpfung (Burn-Out) hängt typischerweise mit dem Verhältnis zu einer Arbeit zusammen, die als schwierig, ermüdend, stressig empfunden wird... Für Maslach unterscheidet sie sich insofern von einer Depression, als sie während den Ferien wegfallen müsste.
GD	Depersonalisation bzw. Empathieverlust ist gekennzeichnet durch einen Verlust an Wertschätzung für andere (Klienten, Kollegen...), eine Haltung größerer emotionaler Distanz, was durch zynische, abwertende Äußerungen, ja sogar durch Gleichgültigkeit zum Ausdruck kommt.
GEL	Die eigene Leistungseinschätzung ist ein Gefühl, das als "Sicherheitsventil" wirkt und im Falle beruflicher Erschöpfung und Depersonalisation zu einem Ausgleich beiträgt. Sie sorgt für Erfüllung am Arbeitsplatz, einen positiven Blick auf das beruflich Erreichte.

Wenn Deine Ergebnisse Dich beunruhigen, dann sprich bitte auf jeden Fall darüber: zum Beispiel mit Deinem Partner/ Partnerin, mit einem Freund/ Freundin, oder mit Deinem Arzt / Ärztin. Selbstverständlich und sehr gerne können auch wir darüber sprechen. Bitte schicke mir eine Nachricht, damit wir einen Termin vereinbaren können (meine Kontaktdaten findest du auf der nächsten Seite).

Im kostenfreien Erstgespräch per Zoom/ oder am Telefon von ca. 30 Minuten kannst Du mir Dein Anliegen schildern. Du lernst mich etwas kennen. Du spürst im Gespräch, ob für Dich die Chemie stimmt, Du Dich mir anvertrauen und mit mir an Deinen Themen arbeiten möchtest. Und mir gibt es die Möglichkeit einen ersten Eindruck zu gewinnen, vor allem auch ob ich Dich bei Deinem Anliegen wertvolle Unterstützung anbieten kann.

Über Deine Kontaktaufnahme freue ich mich sehr.

Es grüßt Dich herzlich

Jürgen

ÜBER MICH

Du hast weitere Wünsche, Fragen oder benötigst an bestimmten Stellen im Business konkrete Impulse? Gerne stehe ich dir mit professioneller Beratung zur Seite. Kontaktiere mich für ein erstes Kennenlernen

HIER geht es zum Gesprächstermin



KONTAKT

Jürgen Schmidt-Hillebrand

Brühler Landstraße 549

50997 Köln

Festnetz: +49 2232 500 9393

Mobil: +49 171 280 2001

jsh@schmidt-hillebrand.de



JÜRGEN SCHMIDT-HILLEBRAND

Business-Coach & Organisationsentwickler

Mentor für persönliche Entwicklung