

# Burnout Schnelltest

Quelle: Susan E. Jackson, Consulting Psychologists Press 1996 © [www.hilfe-bei-burnout.de](http://www.hilfe-bei-burnout.de)

**Dieser Test ist kein Ersatz für die Diagnose eines Facharztes oder Therapeuten.**

**Diese Informationen dienen lediglich der Wissensvermittlung und können nicht die Diagnose einer Fachkraft ersetzen.**

## Maslach-Burnout Inventory - Burnout Selbsttest

Beantworte die folgenden Fragen mit Ja oder Nein

		Hier addieren	
1	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
2	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
3	Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
4	Ich kann es leicht verstehen, wie andere Menschen über bestimmte Themen denken.	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>
5	Ich habe das Gefühl, einige andere Menschen so zu behandeln, als wären sie Objekte.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
6	Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
7	Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>
8	Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
9	Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen zu beeinflussen.	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>
10	Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
11	Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
12	Ich fühle mich sehr energiegeladen.	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>
13	Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
14	Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
15	Es interessiert mich nicht wirklich, was mit anderen Menschen geschieht.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
16	Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
17	Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>
18	Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammen gearbeitet habe.	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>
19	Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>
20	Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
21	Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>
22	Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
<b>Addiere die Kreuze der zweiten Spalte und trage das Ergebnis in das graue Feld ein</b>			

Auswertung: Bei mehr als 10 Punkten bist du burnout-gefährdet und solltest dir dringen professionelle Hilfe im Rahmen einer Therapie suchen!