

Burnout messen – ein Selbsttest

Maslach und Jackson haben diesen Fragebogen 1981 entwickelt und der Test gilt nach wie vor als Standardinstrument. Das qualitative Maß der Burnout-Gefährdung ergibt sich aus der Summe der **Ja-Antworten der Fragegruppen 1 und 2** und der **Nein-Antworten aus Gruppe 3**. Entscheidend ist nicht die absolute Zahl der Ja- und Nein-Antworten, sondern die **erlebte Belastung** in den verschiedenen Bereichen. Es lohnt sich, den relativ einfachen Test regelmäßig vorzunehmen, weil allfällige Veränderungen besonders aussagekräftig sind.

Der MBI enthält keine verbindlichen Kriterien zur Bestimmung des individuellen Burnout-Grades. Er liefert aber interessante Hinweise. Beantworten Sie bitte die Aussagen auf den folgenden Seiten mit Ja oder Nein.

Maslach Burnout Inventory (MBI)

1. Emotionale Erschöpfung

- 1) Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.
- 2) Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.
- 3) Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.
- 4) Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.
- 5) Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.
- 6) Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.
- 7) Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.
- 8) Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.
- 9) Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.

2. Depersonalisation

- 1) Ich habe das Gefühl, manche Kunden/Mitarbeiter/Kollegen so zu behandeln, als wären sie Objekte.
- 2) Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe.
- 3) Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.
- 4) Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen Klienten geschieht.
- 5) Ich habe das Gefühl, dass mir manche Kunden/Mitarbeiter/Kollegen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.

3. Eigene Leistungseinschätzung

- 1) Ich kann leicht verstehen, wie meine Kunden/Mitarbeiter/Kollegen über bestimmte Themen denken.
- 2) Ich gehe erfolgreich mit den Problemen meiner Kunden/Mitarbeiter/Kollegen um.
- 3) Ich habe das Gefühl, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen
- 4) zu beeinflussen.
- 5) Ich fühle mich sehr energiegeladen.
- 6) Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.
- 7) Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Klienten
- 8) zusammengearbeitet habe.
- 9) Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.
- 10) Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um.

Quelle: Burnout-Prävention: Sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm, Thomas M. H. Bergner