Burnout Schnelltest
- ✓ Einfach auszufüllen
- ✓ Erste Anzeichen erkennen
- ✓ Schnelles Ergebnis

Burnout Test Fragebogen

Rehabilitations- & Präventionszentrum Bad Bocklet

Frankenstraße 36 | 97708 Bad Bocklet

Tel. (09708) 79-3493 | Fax (09708) 79-3435

info@rehazentrum-bb.de

www.rehazentrum-bb.de

v1-2015

TESTUMFANG UND FUNKTIONSWEISE

Der nachfolgende kostenlose Test besteht aus 18 Fragen zu den drei Aspekten Distanziertheit, emotionale Erschöpfung und Misserfolgserleben bei Burnout. Die Werte dieser drei Unterskalen müssen zu einem zu und ein Gesamtwert (max. 90 Punkte möglich) berechnet werden. z.B. Distanziertheit 22, emotionale Erschöpfung 18, Misserfolgserleben 15 = 55 Punkte Gesamtwert.

DISTANZIERTHEIT: TRIFFT ZU...

überhaupt nicht -> voll und ganz

	0	1	2	3	4	5
Meine Arbeit ist für mich nur noch Routine, ich habe keinen persönlichen Bezug dazu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir immer schwerer, mich bei der Arbeit auf andere Menschen einzustellen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann anderen Menschen bei meiner Arbeit immer weniger Wertschätzung entgegen bringen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Kunden/Kollegen/Patienten/Schüler sind mir zunehmend gleichgültig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bemerke, dass ich in meinem Arbeitsalltag immer zynischer werde.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lasse nichts mehr an mich herankommen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG: TRIFFT ZU...

überhaupt nicht -> voll und ganz

	0	1	2	3	4	5
Ich fühle mich häufig müde oder ausgelaugt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir schwer, mich zu meiner Arbeit aufzuraffen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin oft gereizt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich häufig körperlich geschwächt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Arbeit macht mir keine Freude mehr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich häufig emotional erschöpft.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MISSERFOLGSERLEBEN: TRIFFT ZU...

überhaupt nicht -> voll und ganz

	0	1	2	3	4	5
Ich erhalte kaum positive Rückmeldungen über meine Arbeitsleistung.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich zweifle häufig daran, dass meine Arbeit sinnvoll ist.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Die Anforderungen an mich sind in den letzten Jahren immer höher geworden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, dass ich immer mehr mache und trotzdem immer weniger bewältige.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Egal, wie sehr ich mich bemühe, ich erreiche nichts.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich glaube, dass alle meine Anstrengungen letztlich wirkungslos bleiben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ERGEBNISBEWERTUNG

Distanziertheit: ____ Erschöpfung: ____ Misserfolg: ____ Gesamt: _____

Liegt der Gesamtwert der einzelnen 3 Unterskalen bei einem Wert von 19 oder mehr, besteht Handlungsbedarf. Hier sollte dringend mit geeigneten Maßnahmen z. B. Burnout-Beratung oder Burnout-Behandlung/Therapie der Entwicklung eines Burnout-Syndroms entgegen gesteuert werden. Bei einem Gesamtwert von 55 und mehr Punkten liegen bereits deutliche Burnout-Symptome vor und aufgrund des hohen Burnout-Risikos sollte eine professionelle Beratung in Anspruch genommen werden.