

Fragebogen zur Selbstdiagnose von Burnout

Durchführung

Lesen Sie die Aussagen in dem Fragebogen sorgfältig durch und entscheiden Sie dann, ob Sie das angesprochene Gefühl jemals während Ihrer Arbeit empfunden haben.

Wenn das nicht der Fall ist, dann kreuzen Sie 0 ("niemals") an. Wenn Sie das angesprochene Gefühl kennen, kreuzen Sie bitte jene Zahl an, die die Häufigkeit des Gefühls am ehesten beschreibt (Häufigkeit 1 - 6).

Häufigkeit: Wie oft

0.....niemals	4.....einmal in der Woche
1ein paar Mal im Jahr	5.....ein paar Mal in der Woche
2.....einmal im Monat	6.....täglich
3.....ein paar Mal im Monat	

Beispiel: "Ich bin von meiner Arbeit begeistert".

Sollten Sie auf der Skala die "5" ankreuzen, dann würde das bedeuten: "Ein paar Mal in der Woche sind Sie von Ihrer Arbeit begeistert".

Schätzen Sie sich nun selbst ein:

1.	Ich fühle mich von meiner Arbeit emotional ausgelaugt.	0	1	2	3	4	5	6
2.	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages erledigt.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Ich fühle mich erschöpft, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Arbeitstag vor mir habe.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Hin und wieder verliere ich bei der Arbeit die Geduld und werde ärgerlich.	0	1	2	3	4	5	6
5.	Ich kann mich gut in die Gefühle meiner Kunden oder Klienten hineinversetzen.	0	1	2	3	4	5	6
6.	Ich fühle, dass ich manche Kunden oder Klienten so behandle, als ob sie unpersönliche "Objekte" wären.	0	1	2	3	4	5	6
7.	Während der Arbeit bin ich manchmal reizbar.	0	1	2	3	4	5	6
8.	Ich denke während meiner Arbeit oft an Dinge, von denen ich nicht möchte, dass andere davon wissen.	0	1	2	3	4	5	6
9	Tagaus, tagein mit Menschen zu arbeiten, bedeutet wirklich eine Anspannung für mich.	0	1	2	3	4	5	6
1	Ich gehe sehr erfolgreich mit den Problemen meiner Kunden oder Klienten um.	0	1	2	3	4	5	6
0	.							
11.	Ich fühle mich ausgebrannt von meiner Arbeit.	0	1	2	3	4	5	6
12.	Ich fühle, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen positiv beeinflusse.	0	1	2	3	4	5	6
13.	Ich bin abgestumpfter gegenüber den Menschen geworden, seitdem ich in diesem Beruf arbeite.	0	1	2	3	4	5	6
1	Ich befürchte, dass dieser Beruf mich innerlich	0	1	2	3	4	5	6
4	verhärtet hat.							
.								
15.	Ich fühle mich völlig energielos.	0	1	2	3	4	5	6
16.	Ich fühle mich frustriert in meinem Beruf	0	1	2	3	4	5	6
17.	. Ich fühle, dass ich in meinem Beruf zu hart arbeite.	0	1	2	3	4	5	6
1	Bei manchen Kunden oder Klienten kümmere ich mich	0	1	2	3	4	5	6
8	nicht wirklich darum, was mit ihnen passiert.							
.								
19.	Es bedeutet für mich zu viel Stress, direkt mit	0	1	2	3	4	5	6
2	Es fällt mir leicht, für meine Kunden oder Klienten eine	0	1	2	3	4	5	6
0	entspannte Atmosphäre zu schaffen.							
.								
2	Ich fühle mich angeregt, wenn ich sehr eng mit meinen	0	1	2	3	4	5	6
1	Kunden oder Klienten zusammenarbeite.							
.								
2	Ich habe viele wertvolle Dinge in diesem Beruf geleistet.	0	1	2	3	4	5	6
2	.							
.								
2	Ich verschiebe manchmal Dinge, die ich sofort erledigen	0	1	2	3	4	5	6
3	sollte, auf den nächsten Arbeitstag.							
.								

24. Ich habe das Gefühl, als ob ich am Ende wäre. 0 1 2 3 4 5 6

2 In meiner Arbeit gehe ich mit Gefühlsproblemen sehr 0 1 2 3 4 5 6
5. ruhig um.

Bevor Sie nun den Fragebogen auswerten, überprüfen Sie noch einmal die Fragen 4, 7, 8 und 23. Wenn Sie bei diesen Fragen drei- oder viermal die "0" ("niemals") angekreuzt haben, dann gehen Sie den Fragebogen nochmals durch und überprüfen Sie, ob Sie wirklich aufrichtig geantwortet haben. Diese Fragen lassen nämlich die Tendenz erkennen, "beschönigende" Antworten zu geben.