

Auswertung für das Hamburger Burnout-Inventar (HBI)

Der Fragebogen, den Sie ausgefüllt haben, liefert Ihnen je einen Punktwert für 10 verschiedene Merkmale, die etwas mit Burnout zu tun haben. Auf diesem Bogen finden Sie Erklärungen der Merkmale, eine Gebrauchsanweisung, wie Sie selbst zu Ihren Punktwerten kommen können, sowie eine Interpretationshilfe.

<p>1. Emotionale Erschöpfung (EE). Gefühle von Überlastung und Erschöpfung als Folge der Arbeit.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 6,11,27, 37, 38 und tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>2.Leistungsunzufriedenheit (LUZ). Mangel an Zufriedenheit und Stolz auf die eigene Arbeit und Leistung.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 4,18,34 und ziehen Sie die Summe von 24 ab. Tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>3.Distanziertheit (DIST). Geringe Anteilnahme an anderen. Reserviertheit im Kontakt.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 2,12,24,30 und tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>4.Depressive Reaktion auf emotionale Belastungen (DEP). Neigung zu Niedergeschlagenheit als Folge von belastenden Erlebnissen.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 15 und 25, addieren Sie die Zahl 8 und ziehen Sie Ihre Bewertung zu Nr. 19 ab. Tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>5.Hilflosigkeit (HILF). Gefühl des Gefangenseins, der Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, Mutlosigkeit.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 3,14,17,3 1 und tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>6.Innere Leere (INNL). Gefühl, abgestorben, leer und unlebendig zu sein.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 5, 8,21,33 und tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>7.Arbeitsüberdruß (ARBÜB). Innerer Widerstand gegen die eigene Arbeit, Unlust, Widerwillen.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern I, 10, 20, 26, 36 und tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>8.Unfähigkeit zur Entspannung (SPANN). Schwierigkeiten beim Abschalten von Arbeitsproblemen, die einen bis in die Freizeit verfolgen.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 13,28,35 und tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>9.Selbstüberforderung (SUF). Neigung zu Perfektionismus und strengen Maßstäben für die eigene Leistung, was selbsterzeugten Stress schafft.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 7, 16, 23, 29, 39 und tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	
<p>10.Aggressive Reaktion auf emotionale Belastung (AGG). Gereiztheit schon bei unbedeutenden Anlässen.</p> <p>Und so wird ausgewertet: Addieren Sie Ihre Bewertungen bei den Nummern 9,22,32 und tragen Sie das Ergebnis in das Kästchen ein -----></p>	

Wenn Sie Ihre Punktwerte nun noch deuten wollen — sind sie niedrig, durchschnittlich oder hoch? dann übertragen Sie bitte den Inhalt Ihrer 10 Kästchen von der Vorderseite in die linke oder die rechte Tabelle unten.

Beispiel: Sie sind männlich und haben im Merkmal *Emotionale Erschöpfung* 18 Punkte. Machen Sie bitte ein Kreuz in das Kästchen „14-18“. Sie wissen damit, daß Sie in Bezug auf dieses Merkmal zwar in der oberen Hälfte der Bevölkerung liegen, aber noch nicht im obersten Viertel, M.a.W.: Rund ein Viertel der männlichen Erwachsenen (25%) haben hier noch höhere Werte. Oder: Sie sind weiblich und haben im selben Merkmal 30 Punkte. Machen Sie dann Ihr Kreuz in das Kästchen rechts außen „29-35“. Das heißt, daß Sie im Vergleich mit anderen Frauen in den obersten 5% liegen — Warnzeichen!

Wenn Sie das mit allen Merkmalen machen, erhalten Sie Ihr individuelles Burnout-Profil. Sollten Sie Ihr Kreuz überall in das linke Kästchen („untere Hälfte“) machen können — Glückwunsch, dann ist Ihr Fragebogen ganz und gar unauffällig. Sollten Sie aber bei einem oder mehreren Merkmalen in eines der rechten Kästchen geraten, dann kann das ein Anlaß sein, sich einmal in einer ruhigen Stunde mit den Gründen und Ursachen zu beschäftigen. Ein Fragebogenergebnis allein ist kein Grund zur Panik. Aber wenn es gut mit Ihrem Gefühl übereinstimmt, daß etwas nicht in-Ordnung ist— dann überlegen Sie besser, was los ist in Ihrem Leben und wie Abhilfe zu schaffen wäre.

	Tabelle für Männer					Tabelle für Frauen				
	Untere Hälfte	Obere Hälfte	Oberste 25%	Oberste 10%	Oberste 5%	Untere Hälfte	Obere Hälfte	Oberste 25%	Oberste 10%	Oberste 5%
1. EE										
	5 – 13	14 – 18	19 – 23	24 – 25	26 – 35	5 – 15	16 – 20	21 – 25	26 – 28	29 – 35
2. LUZ										
	3 – 8	9 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 21	3 – 8	9 – 11	12 – 13	14	15 – 21
3. DIST										
	4 – 12	13 – 15	16 – 19	20 – 21	22 – 28	4 – 10	11 – 14	15 – 17	18 – 19	20 – 28
4. DEP										
	3 – 9	10 – 12	13 – 14	15 – 16	16 – 21	3 – 11	12 – 14	15 – 16	17 – 18	19 – 21
5. HILF										
	4 – 10	11 – 14	15 – 18	19 – 21	22 – 28	4 – 12	13 – 17	18 – 20	21 – 22	23 – 28
6. INNL										
	4 – 9	10 – 12	13 – 16	17 – 18	19 – 28	4 – 8	9 – 12	13 – 18	19 – 20	21 – 28
7. ARBÜ										
	5 – 12	13 – 17	18 – 23	24 – 28	29 – 35	5 – 13	14 – 18	19 – 25	26 – 29	30 – 35
8. SPANN										
	3 – 10	11 – 14	15 – 17	18	19 – 21	3 – 11	12 – 15	16 – 17	18	19 – 21
9. SUF										
	5 – 24	25 – 27	28 – 31	32 – 33	34 – 35	5 – 25	26 – 28	29 – 31	32	33 – 35
10. AGG										
	3 – 10	11 – 13	14 – 16	17 – 18	19 – 21	3 – 12	13 – 15	16 – 17	18	19 – 21