



## 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir immer schwerer, mich bei der Arbeit auf andere Menschen einzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann anderen Menschen bei meiner Arbeit immer weniger Wertschätzung entgegen bringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Kunden/Kollegen/Patienten/Schüler sind mir zunehmend gleichgültig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bemerke, dass ich in meinem Arbeitsalltag immer zynischer werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse nichts mehr an mich herankommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG: TRIFFT ZU...

	überhaupt nicht -> voll und ganz					
	0	1	2	3	4	5
Ich fühle mich häufig müde oder ausgelaugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, mich zu meiner Arbeit aufzuraffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich häufig körperlich geschwächt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Arbeit macht mir keine Freude mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich häufig emotional erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### MISSERFOLGSERLEBEN: TRIFFT ZU...

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

### 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.



GESUNDHEIT GENIESSEN