



Maslach Burn-out Selbsttest

In dem Selbsttest von Maslach werden die drei Burnout-Dimensionen emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit untersucht.

Anleitung

Der Burn-out Selbsttest besteht aus 22 Aussagen, die sie bitte mit Ja oder Nein beantworten. Achten sie darauf, dass sie ihre Antworten spontan geben, ohne sich über das schlussendliche Ergebnis Gedanken zu machen.

		A	B
1.	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja	Nein
2.	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.	Ja	Nein
3.	Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.	Ja	Nein
4.	Ich kann es leicht verstehen, wie andere Menschen über bestimmte Themen denken.	Nein	Ja
5.	Ich habe das Gefühl, einige andere Menschen so zu behandeln, als wären sie Objekte.	Ja	Nein
6.	Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.	Ja	Nein
7.	Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.	Nein	Ja
8.	Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.	Ja	Nein
9.	Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen zu beeinflussen.	Nein	Ja
10.	Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe.	Ja	Nein
11.	Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.	Ja	Nein
12.	Ich fühle mich sehr energiegeladen.	Nein	Ja
13.	Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.	Ja	Nein
14.	Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.	Ja	Nein
15.	Es interessiert mich nicht wirklich, was mit anderen Menschen geschieht.	Ja	Nein
16.	Bei der Arbeit in direktem Kontakt mit Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.	Ja	Nein
17.	Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	Nein	Ja
18.	Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammengearbeitet habe.	Nein	Ja
19.	Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.	Nein	Ja
20.	Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.	Ja	Nein
21.	Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um.	Nein	Ja
22.	Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.	Ja	Nein
Ergebnis:			

Auswertung

Zählen Sie Ihre Antworten aus Spalte A zusammen. Bei mehr als 10 Kreuzen sind Sie akut Burnout-gefährdet und sollten sich externe Unterstützung suchen.

Hinweis: Das Testergebnis stellt eine grobe Einschätzung Ihrer persönlichen Lebenssituation dar und ersetzt keine fachärztliche Diagnose.