

Maslach Burnout Inventory: Burn-Out-Gefährdung

Frage	Antwort	Bewertung
Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft	ja	1
	nein	0
Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht	ja	1
	nein	0
Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe	ja	1
	nein	0
Ich kann es leicht verstehen, wie andere Menschen über bestimmte Themen denken	ja	0
	nein	1
Ich habe das Gefühl, einige andere Menschen so zu behandeln, als wären sie Objekte	ja	1
	nein	0
Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten strengt mich an	ja	1
	nein	0
Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um	ja	0
	nein	1
Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt	ja	1
	nein	0
Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen zu beeinflussen	ja	0
	nein	1
Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe	ja	1
	nein	0
Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht	ja	1
	nein	0
Ich fühle mich sehr energiegeladen	ja	0
	nein	1
Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert	ja	1
	nein	0
Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf hart zu arbeiten	ja	1
	nein	0
Es interessiert mich nicht wirklich, was mit anderen Menschen geschieht	ja	1
	nein	0
Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen stresst mich zu sehr	ja	1
	nein	0
Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen	ja	0
	nein	1

Frage	Antwort	Bewertung
Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammengearbeitet habe	ja nein	0 1
Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht	ja nein	0 1
Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein	ja nein	1 0
Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um	ja nein	0 1
Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben	ja nein	1 0
Gesamtpunkte		

Bitte bringen Sie den ausgefüllten Test bei nächsten Besuch mit.

