

ZEIGEN SIE ANZEICHEN VON BURNOUT?

Quelle: Headington Institute

Bitte beachten Sie: Diese Skala ist kein klinisch-diagnostisches Instrument und wird für Lehrzwecke zur Verfügung gestellt. Sie dient lediglich dazu, einige der häufigeren Symptome von Burnout zu identifizieren. Wenn Sie Bedenken über Ihren emotionalen Gesundheitszustand haben, sollten Sie sich an einen Fachmann für psychische Gesundheit wenden.

ANWEISUNGEN: Wie oft ist im letzten Monat Folgendes auf Sie zutreffend gewesen?
Schreiben Sie die Zahl, die zu Ihrer Situation passt, in die Zeile vor jeder Frage.

0 | Nie

1 | Selten

2 | Manchmal

3 | Oft

4 | Immer

___ 1. Ich fühle mich die meiste Zeit müde oder träge, selbst wenn ich genug Schlaf bekomme.

___ 2. Ich stelle fest, dass ich mich leicht über die Ansprüche und Geschichten anderer Menschen über ihre Alltagsaktivitäten ärgere.

___ 3. Ich fühle mich distanziert, als ob ich mich nicht wirklich um die Probleme und Bedürfnisse anderer Menschen kümmere.

___ 4. Ich habe immer mehr Schwierigkeiten, mich für meine Arbeit zu interessieren.

___ 5. Ich bin traurig.

___ 6. Ich bin geistesabwesend geworden. Ich vergesse Termine, Fristen und persönliche Gegenstände.

___ 7. Ich gehe Menschen aus dem Weg und genieße es nicht einmal, mit engen Freunden und Familienmitgliedern zusammen zu sein.

___ 8. Ich fühle mich ausgelaugt; selbst Routinetätigkeiten sind anstrengend.

___ 9. Ich habe körperliche Probleme wie Magenschmerzen, Kopfschmerzen, anhaltende Erkältungen und allgemeine Schmerzen und Beschwerden.

___ 10. Ich habe Schlafprobleme.

___ 11. Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen.

___ 12. Ich fühle mich durch Verantwortung und Druck belastet.

___ 13. Ich habe wenig Begeisterung für die Arbeit, und wenn ich über meine Arbeit nachdenke, sind meine Gefühle meist negativ.

___ 14. Bei der Arbeit bleibe ich stets hinter den Erwartungen zurück, die ich für mich selbst habe oder die andere an mich stellen. Ich bin weniger effizient, als ich glaube, dass ich es sein sollte.

___ 15. Ich habe mehr (oder weniger) gegessen oder mehr Alkohol getrunken.

___ 16. Ich habe das Gefühl, dass ich die mir bei der Arbeit zugewiesenen Probleme nicht lösen kann.

___ 17. Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit unbedeutend ist bzw. keinen Unterschied macht.

___ 18. Ich fühle mich bei der Arbeit "benutzt" und nicht gewürdigt.

___ 19. Ich bin leicht frustriert und gereizt wegen kleiner Unannehmlichkeiten.

___ 20. Ich habe Schwierigkeiten, mich bei der Arbeit zu konzentrieren und Aufgaben zu erledigen.

___ 21. Ich habe das Gefühl, dass ich bei der Arbeit zu viel (oder zu wenig) zu tun habe.

___ 22. Ich arbeite lange (mehr als 10 Stunden pro Tag) oder habe nicht mindestens einen freien Tag pro Woche.

___ 23. Ich bin mit Konflikten bei der Arbeit oder mit der Familie beschäftigt.

___ 24. Es fällt mir schwer, mir darüber Gedanken zu machen, ob ich meine Arbeit erledige oder sie gut mache.

___ 25. Ich habe das Gefühl, dass meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weitgehend inkompetent sind oder ihre Arbeit nicht gut machen.

GESAMTBERGEBNIS: _____

ZEIGEN SIE ANZEICHEN VON BURNOUT?

Quelle: [Headington Institute](#)

AUSLEGUNGSRICHTLINIEN

0 – 25:

Eine Bewertung in diesem Bereich deutet darauf hin, dass Sie wahrscheinlich in guter Verfassung sind und kaum Burnout erleben.

26 – 50:

Ein Wert in diesem Bereich deutet darauf hin, dass bei Ihnen ein Burnout von geringem bis mittlerem Grad vorliegen könnte.

51 – 75:

Ein Wert in diesem Bereich deutet darauf hin, dass bei Ihnen ein mäßiges bis hohes Burnout-Syndrom vorliegen könnte.

76 – 100:

Ein Wert in diesem Bereich deutet darauf hin, dass Sie unter einem sehr hohen Grad von Burnout leiden könnten.