

Burn-out-Kriterien, erweiterter MBI-D

Datum: _____

*(die eingeklammerten Nummern bezeichnen die korrespondierenden Fragen des klassischen MBI-D, aus dem klassischen MBI-D nicht aufgenommene Fragen: 2., 5., 11.)*Erschöpfung

1. Am Ende eines Tages fühle ich mich erschöpft und verbraucht: (12.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
2. Ich fühle mich bereits wieder müde, wenn ich morgens aufstehe und den nächsten Tag vor mir habe: (14.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
3. Ich fühle mich durch meinen Aufgabenbereich körperlich ausgebrannt: (1.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
4. Ich fühle mich durch meinen Aufgabenbereich geistig und emotional erschöpft: (6.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
5. Ich kann mich auch in meiner Freizeit nicht mehr erholen: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
6. Selbst Urlaub stellt eine Belastung für mich dar: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
7. Ich bin zunehmend froh, wenn ich meine Ruhe haben kann: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
8. Ich ziehe mich am liebsten zurück: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
9. Ich kann negative Ereignisse oder Veränderungen zunehmend schlecht verkraften: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
10. Ich kann mich über positive Dinge nicht mehr richtig freuen: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
11. Auch positive Ereignisse, Veränderungen oder Aktivitäten sind mir zunehmend zuviel: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
12. Es gibt Themen, die mich im Laufe der Zeit zunehmend nerven: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
13. Ich finde den Kontakt zu Menschen als zunehmend anstrengend: (3.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
14. Ich weiß nicht mehr weiter: (9.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
Bitte beachten Sie, in Frage 15. ist die Antwortmöglichkeit anders definiert als vorhergehend und nachfolgend:							
15. Ich fühle mich sehr tatkräftig: (16.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7

Zwischensumme, 1. – 15.:

Emotionale Gestimmtheit**Bitte die Definition der Antwortmöglichkeiten beachten:**

16. In vieler Hinsicht kann ich mich mit meinem Aufgabenbereich stark identifizieren: (15.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
17. Die Probleme in meinem Aufgabenbereich nehmen mich persönlich sehr mit: (4.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
18. Es gibt typische Situationen in meinem Aufgabenbereich, die mich im Laufe der Zeit zunehmend nerven: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
19. In bestimmten Situationen meines Aufgabenbereichs bin ich genervt und zeige das auch: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
20. Ich witzele oder spöttele bei anderen über meinen Aufgabenbereich: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7

21. Ich lästere innerlich über meinen Aufgabenbereich: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
22. Im Laufe der Zeit, bin ich emotionsloser im Umgang mit meinem Aufgabenbereich geworden: (25.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
23. Ich befürchte, daß ich emotional verhärte: (22.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
24. Bei manchen meiner Aufgaben ist es mir egal, wie es damit weitergeht: (24.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
Bitte beachten Sie, in den Fragen 25.–28. sind die Antwortmöglichkeiten wieder anders definiert als vorhergehend:							
25. Ich bin in guter Stimmung, wenn ich mich intensiv mit einer meiner Aufgaben beschäftigt habe: (8.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
26. Im Rahmen meines Aufgabenbereiches gehe ich allgemein mit emotionalen Problemen sehr gelassen um: (10.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
27. Es ist leicht für mich, eine entspannte Atmosphäre in meinem Aufgabenbereich herzustellen: (13.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
28. Ich gehe sehr entspannt und erfolgreich auch mit schwierigen Situationen in meinem Aufgabenbereich um: (17.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7

Zwischensumme, 16. – 28.:

Wahrnehmung der eigenen Leistung

Bitte die Definition der Antwortmöglichkeiten beachten:

29. Ich arbeite sehr viel und sehr hart, und es geht auch nicht anders: (18.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
30. Ich habe Angst, im Rahmen meines Aufgabenbereiches etwas übersehen zu können: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
31. Ich ertappe mich dabei, in meinem Aufgabenbereich Flüchtigkeitsfehler gemacht zu haben: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
32. Ich habe Angst, im Rahmen meines Aufgabenbereiches eine Fehlentscheidung treffen zu können: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
33. Ich halte mich nur noch streng an den Dienst nach Vorschrift: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
34. Ich fühle mich in meinem Aufgabenbereich extrem frustriert: (19.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
35. Ich habe das Gefühl, daß meine Mitmenschen mir die Schuld für Probleme geben: (20.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
36. Ich habe oft das Gefühl, meinen Ansprüchen an meinen Aufgabenbereich nicht zu genügen: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
37. Ich habe Schuldgefühle, wenn ich meine Aufgaben nicht perfekt bewältige: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7

Bitte beachten Sie, in den Fragen 38.–41. sind die Antwortmöglichkeiten wieder anders definiert als vorhergehend:

38. Mit der Verantwortung, die ich in meinem Aufgabenbereich zu tragen habe, komme ich sehr gut zurecht: 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
39. Ich habe durch meinen Aufgabenbereich viele positive und lohnenswerte Dinge erreicht: (21.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
40. Mit Problemsituationen in meinem Aufgabenbereich gehe ich entspannt und sehr erfolgreich um: 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
41. Nach Abschluß einer Aufgabe bin ich in der Regel zufrieden: 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7

Zwischensumme, 29. – 41.:

Auswertung

- Erschöpfung, Fragen 1. – 15., Zwischensumme: _____
- Emotionale Gestimmtheit, Fragen 16. – 28., Zwischensumme: _____
- Wahrnehmung der eigenen Leistung 29. – 41., Zwischensumme: _____

Summe : _____ : 41 = Punkte

- Liegt das Ergebnis **zwischen 1 – 2 Punkten**, so liegt bei ehrlicher Beantwortung der Fragen keine Burn-out-Gefährdung vor.
- Ein Wert **zwischen 2 – 3,5 Punkten** deutet auf eine beginnende Stagnation hin, Erholung ist nötig.
- Liegt der Wert **zwischen 3,5 – 4,5 Punkten**, ist bereits ein Arbeiten und Leben auf Sparflamme und die Gefahr des Ausbrennens gegeben. Erholung ist dringend nötig, ein ärztlicher Gesundheits-Check angeraten, therapeutische Hilfe sinnvoll.
- Liegt der Wert **über 4,5 Punkten**, sind Erholung und sowohl ein ärztlicher Gesundheits-Check als auch therapeutische Hilfe zwingend nötig.