

Sind Sie von Burnout bedroht?

Wenn Sie die folgenden Fragen beantworten, können Sie sich Ihren Gefährdungsgrad für Burnout errechnen. Mit seiner Hilfe können Sie feststellen, wie Sie Ihre Arbeit oder Ihr Leben empfinden, wie Sie sich im allgemeinen oder auch nur an diesem Tag fühlen.

Bitte beantworten Sie nach der folgenden Skala, ob Sie:

1 niemals 2 1-2 mal 3 selten 4 manchmal 5 oft 6 meistens 7 immer

1.	müde sind	
2.	sich niedergeschlagen fühlen	
3.	einen guten Tag haben	
4.	körperlich erschöpft sind	
5.	emotional erschöpft sind	
6.	glücklich sind	
7.	„erledigt“ sind	
8.	„ausgebrannt“ sind	
9.	unglücklich sind	
10.	sich abgearbeitet fühlen	
11.	sich gefangen fühlen	

12.	sich wertlos fühlen	
13.	überdrüssig sind	
14.	bekümmert sind	
15.	über andere verärgert oder enttäuscht sind	
16.	sich schwach und hilflos fühlen	
17.	sich hoffnungslos fühlen	
18.	sich zurückgewiesen fühlen	
19.	sich optimistisch fühlen	
20.	sich tatkräftig fühlen	
21.	Angst haben	

Berechnung des Wertes:

Addieren Sie die für die folgenden Fragen angegebenen Werte:

1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21

(A)

Zählen Sie auch die Werte für nachfolgende Fragen zusammen:

3, 6, 19, 20

(B)

Subtrahieren Sie (B) von 32 ($32 - B =$)

(C)

Addieren Sie A und C

(D)

Wenn Sie nun D durch 21 dividieren, erhalten Sie Ihren *Gefährdungswert*

Interpretation:

< 3 Ist das Ergebnis kleiner als 3, so liegt bei „ehrlicher“ Beantwortung der Fragen keine Burnout-Gefährdung vor.

3 – 3,6 Ein Wert zwischen 3 und 3,6 deutet auf eine beginnende Stagnation hin.

3,7 – 4,5 Zwischen 3,7 und 4,5 ist ein Arbeiten auf Sparflamme und die Gefahr des Ausbrennens gegeben.

> 4,5 Liegt der Wert über 4,5 dann ist Unterstützung erforderlich.

(Aus dem Testergebnis kann nicht abgeleitet werden, welche vorausgegangenen längerfristigen Fehlbelastungen im Arbeitsprozess Verursacher des psychischen Zustandes sind.)

Strong Leaders

