

Name/Code: \_\_\_\_\_ m o w o Alter \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Regensburg Operationalisierter Burn Out Test- 12		selten oder nie	manch -mal	öfters	mei- stens
Bitte zutreffendes Feld schwärzen					
	Beispiel...				
1	Ich treffe Freunde und Bekannte weniger als früher.	0	1	2	3
2	Ich pflege meine Hobbies nicht mehr.	0	1	2	3
3	Meine Pflichten belasten mich.	0	1	2	3
4	Mein Umfeld merkt, dass ich überlastet bin.	0	1	2	3
5	Ich vernachlässige meine Pflichten.	0	1	2	3
6	Ich vernachlässige meine engen Bezugspersonen.	0	1	2	3
7	Kultur bedeutet mir kaum noch etwas.	0	1	2	3
8	Ich vernachlässige meine Gesundheit.	0	1	2	3
9	Ich habe Schlafstörungen.	0	1	2	3
10	Ich denke, es ist mir egal, ob ich meine Pflichten erfülle oder nicht.	0	1	2	3
11	Ich kann mich nicht mehr von meinen Pflichten ablenken.	0	1	2	3
12	Ich brauche länger für meine Aufgaben als früher.	0	1	2	3
© T.H.Loew, Abteilung für Psychosomatik, Universitätsklinikum Regensburg, 2021			<b>SUMME</b>		

Burn-Out-Test (Maslach Burnout Inventory: MBI) Human Services Survey (MBI-HSS) - Assessments, Tests: Mind Garden; [Zugriff 4.2.2020: <a href="https://www.mindgarden.com/314-mbi-human-services-survey">https://www.mindgarden.com/314-mbi-human-services-survey</a> ]		Nein	Ja
	Beispiel		
1	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.		
2	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.		
3	Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.		
4	Ich kann es leicht verstehen, wie andere Menschen über bestimmte Themen denken.		
5	Ich habe das Gefühl, einige andere Menschen so zu behandeln, als wären sie Objekte.		
6	Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.		
7	Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.		
8	Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.		
9	Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen zu beeinflussen.		
10	Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe.		
11	Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.		
12	Ich fühle mich sehr energiegeladen.		
13	Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.		
14	Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.		
15	Es interessiert mich nicht wirklich, was mit anderen Menschen geschieht.		
16	Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.		
17	Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.		
18	Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammengearbeitet habe.		
19	Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.		
20	Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.		
21	Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um.		
22	Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.		
<b>SUMME</b>			