



Maaslach Burnout Inventory Test

M 55

Wie nehmen Sie Ihre Arbeit wahr? Sind Sie erschöpft?

Wie fähig sind Sie, Ihre Beziehung zu anderen zu gestalten?

Wie steht es um den Grad Ihrer persönlichen Erfüllung?

Geben Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie die passende Zahl ankreuzen:

0 = Nie

1 = Mindestens ein paar Mal im Jahr

2 = Mindestens einmal im Monat

3 = Einige Male pro Monat

4 = einmal pro Woche

5 = Mehrmals pro Woche

6 = Jeden Tag

Patientenname: _____		Nie ↓		jeden Tag ↓			
1	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft	0	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht	0	1	2	3	4	5
3	Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe	0	1	2	3	4	5
4	Ich kann leicht nachvollziehen, was in meinen Kollegen/Vorgesetzten vorgeht	0	1	2	3	4	5
5	Ich habe das Gefühl, manche Klienten/Kollegen unpersönlich zu behandeln, als wären sie Objekte	0	1	2	3	4	5
6	Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an	0	1	2	3	4	5
7	Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um	0	1	2	3	4	5
8	Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt	0	1	2	3	4	5
9	Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit andere Menschen positiv zu beeinflussen	0	1	2	3	4	5
10	Seit ich diese Arbeit ausübe, bin ich Menschen gegenüber gleichgültiger geworden	0	1	2	3	4	5
11	Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet	0	1	2	3	4	5
12	Ich fühle mich voller Energie	0	1	2	3	4	5
13	Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert	0	1	2	3	4	5
14	Ich habe das Gefühl, zu verbissen zu arbeiten	0	1	2	3	4	5
15	Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen meiner Kollegen geschieht	0	1	2	3	4	5
16	Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr	0	1	2	3	4	5
17	Mir fällt es leicht, in meinem Arbeitsumfeld eine entspannte Atmosphäre zu schaffen	0	1	2	3	4	5
18	Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Kollegen zusammengearbeitet habe	0	1	2	3	4	5
19	Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht	0	1	2	3	4	5
20	Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein	0	1	2	3	4	5
21	Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um	0	1	2	3	4	5
22	Ich habe das Gefühl, dass mir meine Kollegen/Mitarbeitenden für manche ihrer Probleme die Schuld geben	0	1	2	3	4	5

Addieren Sie die Ergebnisse für jede der drei Dimensionen am Schluss des Fragebogens.

GBE = 01, 02, 03, 06, 08, 13, 14, 16 und 20 =

GD = 05, 10, 11, 15 und 22 =

GEL = 04, 07, 09, 12, 17, 18, 19 und 21 =

Auswertung auf der Rückseite!

Gesamtpunktzahl Berufliche Erschöpfung (GBE)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 01, 02, 03, 06, 08, 13, 14, 16 und 20.

GBE =

Berufliche Erschöpfung	GBE < 17	GBE 18 - 29	GBE > 30
	Geringes Maß	Mittleres Maß	Hohes Maß

Gesamtpunktzahl Depersonalisation / Empathieverlust (GD)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 05, 10, 11, 15 und 22.

GD =

Depersonalisation	GD < 5	GD 6 - 11	GD > 12
	Geringes Maß	Mittleres Maß	Hohes Maß

Gesamtpunktzahl Eigene Leistungseinschätzung (GEL)

Addieren Sie die Ergebnisse der Fragen 04, 07, 09, 12, 17, 18, 19 und 21.

GEL =

Eigene Leistungseinschätzung	GEL < 33	GEL 34 - 39	GEL > 40
	Geringes Maß	Mittleres Maß	Hohes Maß

Burnout-Grad

Achtung, wenn die Summe ihrer GBE- und GD-Antworten beide im roten Bereich liegen, vor allem, wenn Ihre eigene Leistungseinschätzung ebenfalls im Roten liegt!!!

Sprechen Sie uns bitte an, auch wenn Sie „erst“ im gelben Bereich liegen.

GBE	Eine berufliche Erschöpfung (Burn-Out) hängt typischerweise mit dem Verhältnis zu einer Arbeit zusammen, die als schwierig, ermüdend, stressig empfunden wird... Für Maslach unterscheidet sie sich insofern von einer Depression, als sie während den Ferien wegfallen müsste.
GD	Depersonalisation bzw. Empathieverlust ist gekennzeichnet durch einen Verlust an Wertschätzung für andere (Klienten, Kollegen...), eine Haltung größerer emotionaler Distanz, was durch zynische, abwertende Äußerungen, ja sogar durch Gleichgültigkeit zum Ausdruck kommt.
GEL	Die eigene Leistungseinschätzung ist ein Gefühl, das als «Sicherheitsventil» wirkt und im Falle beruflicher Erschöpfung und Depersonalisation zu einem Ausgleich beiträgt. Sie sorgt für Erfüllung am Arbeitsplatz, einen positiven Blick auf das beruflich Erreichte.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Praxis Drususallee