



Maslach Burnout Inventory (MBI)

1 Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft	Ja	Nein
2 Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht	Ja	Nein
3 Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe	Ja	Nein
4 Ich kann es leicht verstehen, wie meine Klienten/ Kunden/ Patienten über bestimmte Themen denken	Nein	Ja
5 Ich habe das Gefühl, manche Klienten/ Kunden/ Patienten so zu behandeln, als wären sie Objekte	Ja	Nein
6 Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an	Ja	Nein
7 Ich gehe erfolgreich mit den Problemen meiner Klienten/ Kunden/ Patienten um	Nein	Ja
8 Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt	Ja	Nein
9 Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen zu beeinflussen	Nein	Ja
10 Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe	Ja	Nein
11 Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht	Ja	Nein
12 Ich fühle mich sehr energiegeladen	Nein	Ja
13 Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert	Ja	Nein
14 Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten	Ja	Nein
15 Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen Klienten/ Kunden/ Patienten geschieht	Ja	Nein
16 Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr	Ja	Nein
17 Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen	Nein	Ja
18 Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Klienten/ Kunden/ Patienten zusammengearbeitet habe	Nein	Ja
19 Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht	Nein	Ja
20 Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.	Ja	Nein
21 Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um.	Nein	Ja
22 Ich habe das Gefühl, dass mir manche Klienten/ Kunden/ Patienten bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben	Ja	Nein

Neurologe und
Psychiater

Bernstorffstr. 174
22767 Hamburg

040-43 50 97
tonn@neuro-info.de

Durchführung:
Kreuzen Sie die für Sie
zutreffende Antwort
an.

Auswertung: Addieren der Antworten auf der linken Seite.

Beurteilung: Dieser Test liefert keine eindeutige Burnout-Ja/Nein-Antwort für eine Selbst-Auswertung.

Er zeigt für die professionelle Auswertung Stärken und Risiken an, die das Auftreten eines

Burn-Out-Syndroms abschätzbar machen lassen und die Behandlungswege aufzeigen. Als Selbst-Test

können Sie sich über Monate mehrfach testen, um eine Entwicklung zu erkennen. Wenn Sie mehr als 10 Punkte erreichen, sind Sie

burn-out-gefährdet und sollten einen geeigneten Arzt aufsuchen, der mit Ihnen die Diagnose und Therapie planen und besprechen kann.

Referenz: Maslach, C. Jackson, M.: 1981

Layout und Gestaltung: © by Dr. Peter Tonn, Bernstorffstrasse 174, 22767 Hamburg





Tedium Measure (TM)

1 Sind Sie müde?	1	2	3	4	5	6	7
2 Fühlen Sie sich niedergeschlagen?	1	2	3	4	5	6	7
3 Sind Sie körperlich erschöpft?	1	2	3	4	5	6	7
4 Sind Sie emotional erschöpft?	1	2	3	4	5	6	7
5 Sind Sie "erledigt"?	1	2	3	4	5	6	7
6 Sind Sie "ausgebrannt"?	1	2	3	4	5	6	7
7 Sind Sie unglücklich?	1	2	3	4	5	6	7
8 Fühlen Sie sich abgearbeitet?	1	2	3	4	5	6	7
9 Fühlen Sie sich gefangen?	1	2	3	4	5	6	7
10 Fühlen Sie sich wertlos?	1	2	3	4	5	6	7
11 Sind Sie das Alles überdrüssig?	1	2	3	4	5	6	7
12 Sind Sie bekümmert?	1	2	3	4	5	6	7
13 Sind Sie über andere verärgert oder enttäuscht?	1	2	3	4	5	6	7
14 Fühlen Sie sich schwach oder hilflos?	1	2	3	4	5	6	7
15 Fühlen Sie sich hoffnungslos?	1	2	3	4	5	6	7
16 Fühlen Sie sich zurückgewiesen?	1	2	3	4	5	6	7
17 Haben Sie Angst?	1	2	3	4	5	6	7

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

1 Haben Sie einen guten Tag?	1	2	3	4	5	6	7
2 Sind Sie glücklich?	1	2	3	4	5	6	7
3 Fühlen Sie sich tatkräftig?	1	2	3	4	5	6	7
4 Fühlen Sie sich optimistisch?	1	2	3	4	5	6	7

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Neurologe und
Psychiater

Bernstorffstr. 174
22767 Hamburg

040-43 50 97
tonn@neuro-info.de

Durchführung:
Bewerten Sie jede
Aussage, inwieweit sie
bei Ihnen zutrifft mit
"1" = trifft nie zu
"2" = sehr selten
"3" = selten
"4" = manchmal
"5" = oft
"6" = meistens
"7" = trifft immer zu

Auswertung:

Addieren Sie jeweils die Punkte der Fragen A und B separat. Ziehen Sie von der Zahl 32 das Ergebnis des Fragenkataloges B ab. Diesem Ergebnis addieren Sie das Punktergebnis der Fragen A hinzu. Dann teilen Sie diese Summe durch die Zahl 21.

Der Endwert ist der so genannte Überdrusswert.

Beurteilung: 2-3 Punkte: Keine Burn-Out-Gefahr derzeit erkennbar
mehr als 3 Punkte bis 4 Punkte: Noch kein Burn-Out-Syndrom, aber doch kritische Stressbelastung möglich
5 und mehr Punkte: Deutliche Burn-Out-Zeichen.



Possnigg Burn-Out-Selbsttest (PBS)

1 Ich habe allgemein zuviel Stress in meinem Leben	1	2	3	4	5
2 Auf meinen Schultern lastet zu viel	1	2	3	4	5
3 Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter und Kunden gekümmert - heute interessieren sie mich nicht	1	2	3	4	5
4 Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren	1	2	3	4	5
5 Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten	1	2	3	4	5
6 Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
7 Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd	1	2	3	4	5
8 Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden und Mitarbeiter.	1	2	3	4	5
9 Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5
10 Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern	1	2	3	4	5
11 Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste	1	2	3	4	5
12 Auf meine Kollegen und Mitarbeiter kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein	1	2	3	4	5
13 Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt	1	2	3	4	5
14 Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen	1	2	3	4	5
15 Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode	1	2	3	4	5
16 Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit	1	2	3	4	5
17 Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5
18 Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen	1	2	3	4	5
19 Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen	1	2	3	4	5
20 Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.	1	2	3	4	5
21 Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen	1	2	3	4	5

Neurologe und
Psychiater

Bernstorffstr. 174
22767 Hamburg

040-43 50 97
tonn@neuro-info.de

Durchführung:
Bewerten Sie jede
Aussage, inwieweit sie
bei Ihnen aktuell
zutrifft mit
"1" = trifft nie zu
"2" = selten
"3" = manchmal
"4" = häufig
"5" = trifft (fast)
immer zu

Einzelwerte :

--	--	--	--	--

Gesamtwert:

--

Auswertung: Addieren sie die Häufigkeit der einzelnen Zahlen. Zusätzlich erstellen Sie einen Gesamtwert durch Addition aller Einzelwerte. Beurteilung: Bei diesem Test können Sie durch Addition der Punkte einen Gesamtwert bilden. Ist dieser unter 30, sind Sie nicht "burn-out"-gefährdet. Punktwerte von 31 bis 60 zeigen ein mäßiges Burn-Out-Risiko. Punkte über 60 zeigen ein deutliches Burn-Out-Risiko bzw. ein bereits eingetretenes Burn-Out-Syndrom. Auch Einzelwerte sind entscheidend: Wenn Sie 3-5 Fragen mit 4 oder 5 beantwortet haben, so besteht ein mittleres Burn-Out-Risiko, wenn Sie mehr als 5 Fragen mit 4 oder 5 beantwortet haben, so ist Ihr Burn-Out-Risiko erheblich.