



Burnout – Selbsttest

(nach Christina Maslach und Ayala Pines 1981)

1. Der Selbsttest: Bin ich gefährdet?

Hier einer der bekanntesten Fragebögen, der sog. „Tedium Measure“, kurz TM): Tedium bedeutet „Überdross“. Der Vorteil dieses Tests ist, dass du ihn schnell ausfüllen und auswerten kannst. Er gibt dir einen ersten Anhaltspunkt, ob du gefährdet bist, Burnout zu bekommen. Du kannst feststellen, wie du deine Arbeit oder dein Leben empfindest, wie du dich im Allgemeinen oder auch nur an diesem Tag fühlst.

Anleitung

Bewerte spontan anhand einer Skala von 1 bis 7, wie stark die Aussagen für dich zutreffen. Trage jeweils die Ziffern ein:

(1 niemals, 2 ein- oder zweimal, 3 selten, 4 manchmal, 5 oft, 6 meistens, 7 immer):

Fragen A	1	2	3	4	5	6	7
Bist du müde?							
Fühlst du dich niedergeschlagen?							
Fühlst du dich körperlich erschöpft?							
Fühlst du dich emotional erschöpft?							
Fühlst du dich erledigt?							
Fühlst du dich ausgebrannt?							
Bist du unglücklich?							
Fühlst du dich abgearbeitet?							
Fühlst du dich gefangen?							
Fühlst du dich wertlos?							
Bist du überdrüssig?							
Bist du bekümmert?							
Bist du über andere verärgert oder von ihnen enttäuscht?							
Fühlst du dich schwach und hilflos?							
Fühlst du dich hoffnungslos?							
Fühlst du dich zurückgewiesen?							
Hast du Angst?							
Summe A							



Fragen B	1	2	3	4	5	6	7
Hast du einen guten Tag?							
Bist du glücklich?							
Fühlst du dich optimistisch?							
Fühlst du dich tatkräftig?							
Summe B							

2. Berechnung

- Bilde jeweils aus A und B die Summen getrennt.
 - Ziehe das Ergebnis der Fragen B von der Zahl 32 ab (= 1. Zwischensumme)
 - Zähle das Ergebnis der Fragen aus A hinzu (= 2. Zwischensumme)
- ⇒ Teile diese Endsumme durch die Zahl 21. Jetzt hast du „deinen Überdrusswert“.

Berechnung:		32					
minus	Summe B						
=	1. Zwischensumme:						
plus	Summe A						
=	2. Zwischensumme:		:	21	=		(= dein Überdrusswert)

3. Bewertung

- **Werte zwischen 2 und 3 sind okay, es geht dir gut.**
Vorausgesetzt, du hast ehrlich geantwortet. 😊
- **Werte zwischen 3 und 4 zeigen an, dass du Überdruss empfindest.**
Vermutlich besteht Handlungsbedarf. Du solltest dich in deinem familiären Umfeld und im Freundeskreis beraten lassen und Unterstützung suchen. Bei vorwiegend beruflicher Belastung: Besprich mit Vorgesetzten und Betriebsrat mögliche Entlastungen.
- **Werte über 5 weisen auf eine ernstzunehmende Krise hin,** du bist aller Wahrscheinlichkeit nach auf professionelle Hilfe etwa durch einen Hausarzt, Betriebsarzt, Betriebspsychologen, Coach oder Psychotherapeuten angewiesen (z.B. kannst du mit dem Hausarzt eine Reha-Maßnahme planen). Wenn dein Testergebnis hoch war, dann bewahre Ruhe! Der Test ist sehr allgemein gehalten und nur ein Einstieg ins Thema.

Für ein Coaching oder eine Beratung nimm gerne einfach Kontakt mit mir auf:

Ulrike Heinich
(liz. Tipping-Coach, HP)

Institut Mein Weg
Hans-Bierling-Str. 2, D - 82275 Emmering
Fon: 08141 - 51 26 57

- Infos zum **Coaching** und **Tipping-Arbeit**:
<http://www.mein-weg.com> ,
mail@mein-weg.com
- Infos zu meiner **Praxis** finden Sie hier:
<http://www.shiatsu-massagen.de>;
mail@shiatsu-massagen.de