

Tab. 2: Selbsttest zur Einschätzung der eigenen Burnout-Gefährdung

		<b>Burnout-Diagnostik</b>				
		1 = nein, gar nicht    3 = teilweise    5 = ja, sehr ausgeprägt				
		<b>Emotionale Erschöpfung</b>				
1.	Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft	1	2	3	4	5
2.	Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht	1	2	3	4	5
3.	Ich fühle mich schon am Morgen beim Aufstehen müde	1	2	3	4	5
4.	Den ganzen Tag zu arbeiten strengt mich sehr an	1	2	3	4	5
5.	Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt	1	2	3	4	5
6.	Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert	1	2	3	4	5
7.	Ich habe das Gefühl, zu hart zu arbeiten	1	2	3	4	5
8.	Arbeitskontakte mit Menschen stressen mich sehr	1	2	3	4	5
9.	Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein	1	2	3	4	5
		<b>Entfremdung</b>				
10.	Ich habe das Gefühl, manche Menschen im Arbeitsleben zu behandeln, als seien sie Objekte	1	2	3	4	5
11.	Ich bin Menschen und Arbeitsvorgängen gegenüber abgestumpfter geworden	1	2	3	4	5
12.	Ich fürchte, dass mir meine Arbeit gleichgültiger wird	1	2	3	4	5
13.	Es interessiert mich nicht wirklich, wie die Ergebnisse meiner Arbeit aussehen	1	2	3	4	5
14.	Ich habe das Gefühl, dass mir oft die Schuld für Fehler und Versäumnisse am Arbeitsplatz zugeschoben werden	1	2	3	4	5
		<b>Eigene Leistungseinschätzung</b>				
15.	Es fällt mir leicht zu verstehen, wie meine Vorgesetzten, Kollegen und Mitarbeiter über bestimmte Themen denken	1	2	3	4	5
16.	Ich gehe erfolgreich mit den mir übertragenen Aufgaben um	1	2	3	4	5
17.	Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit ein wichtiger Beitrag zur Gesamtaufgabe meiner Firma oder Institution ist	1	2	3	4	5
18.	Ich fühle mich sehr energiegeladen	1	2	3	4	5
19.	Es fällt mir leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen	1	2	3	4	5
20.	Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammenarbeite	1	2	3	4	5
21.	Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht	1	2	3	4	5
22.	Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um	1	2	3	4	5

(aus: Jörg Feuriger: Burnout - Prävention im Arbeitsleben, 2013 S. 25/26)