

Burnout - Selbstdiagnose

Sie können Ihren Burnout-Wert selbst errechnen, indem Sie den folgenden Fragebogen ausfüllen.

Bitte beantworten Sie nach der folgenden Skala, ob Sie

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

1. müde sind, _____ A
2. sich niedergeschlagen fühlen, _____ A
3. einen guten Tag haben, _____ B
4. körperlich erschöpft sind, _____ A
5. emotional erschöpft sind, _____ A
6. glücklich sind, _____ B
7. „erledigt“ sind, _____ A
8. „ausgebrannt“ sind, _____ A
9. unglücklich sind, _____ A
10. sich abgearbeitet fühlen, _____ A
11. sich gefangen fühlen, _____ A
12. sich wertlos fühlen, _____ A
13. überdrüssig sind, _____ A
14. bekümmert sind, _____ A
15. über andere verärgert oder enttäuscht sind, _____ A
16. sich schwach und hilflos fühlen, _____ A
17. sich hoffnungslos fühlen, _____ A
18. sich zurückgewiesen fühlen, _____ A
19. sich optimistisch fühlen, _____ B
20. sich tatkräftig fühlen, _____ B
21. Angst haben. _____ A

- Addieren Sie Ihre Werte mit A: _____ (Summe A)
Addieren Sie Ihre Werte mit B: _____ (Summe B)
Subtrahieren Sie diese Summe B von 32: _____ ($32 - B = C$)
Addieren Sie Summe A und den Wert C: _____ ($A + C = D$)
Dividieren Sie D durch 21, und Sie haben Ihren
Überdrusswert. _____ ($D : 21$)

Wenn Ihr errechneter Wert zwischen 2 und 3 liegt, geht es Ihnen gut. Allerdings möchten wir Ihnen nahe legen, den Fragebogen noch einmal vorzunehmen und zu überprüfen, ob Sie wirklich aufrichtig geantwortet haben.

Wenn Sie einen Wert zwischen 3 und 4 errechnet haben, erleben Sie Ausbrennen oder Überdross und müssen unbedingt etwas dagegen unternehmen. Wenn der errechnete Wert höher als 5 liegt, ist Ihre Krise akut, und Sie benötigen dringend Hilfe.

(aus Pines AM, Aronson E, Kafry D, *Ausgebrannt*, Klett Kotta, Stuttgart, 1985)

Umrechnungstabelle für Selbstdiagnose „Burn-out“ (D : 21 = Überdrusswert)

21	1.00		41	1.95		61	2.90		81	3.86		101	4.81		121	5.76
22	1.05		42	2.00		62	2.95		82	3.90		102	4.86		122	5.81
23	1.09		43	2.05		63	3.00		83	3.95		103	4.90		123	5.86
24	1.14		44	2.10		64	3.05		84	4.00		104	4.95		124	5.90
25	1.19		45	2.14		65	3.10		85	4.05		105	5.00		125	5.95
26	1.24		46	2.19		66	3.14		86	4.10		106	5.05		126	6.00
27	1.29		47	2.24		67	3.19		87	4.14		107	5.10		127	6.05
28	1.33		48	2.29		68	3.24		88	4.19		108	5.14		128	6.10
29	1.38		49	2.33		69	3.29		89	4.24		109	5.19		129	6.14
30	1.43		50	2.38		70	3.33		90	4.29		110	5.24		130	6.19
31	1.48		51	2.43		71	3.38		91	4.33		111	5.29		131	6.24
32	1.52		52	2.48		72	3.43		92	4.38		112	5.33		132	6.29
33	1.57		53	2.52		73	3.48		93	4.43		113	5.38		133	6.33
34	1.62		54	2.57		74	3.52		94	4.48		114	5.43		134	6.38
35	1.67		55	2.62		75	3.57		95	4.52		115	5.48		135	6.43
36	1.71		56	2.67		76	3.62		96	4.57		116	5.52		136	6.48
37	1.76		57	2.71		77	3.67		97	4.62		117	5.57		137	6.52
38	1.81		58	2.76		78	3.71		98	4.67		118	5.62		138	6.57

39	1.86		59	2.81		79	3.76		99	4.71		119	5.67		139	6.62
40	1.90		60	2.86		80	3.81		100	4.76		120	5.71		140	6.67