



# Selbsttest

Dieser Selbsttest ist abgeleitet vom Maslach - Burnout Inventory Test (1981 Maslach & Jackson)

Er kann dir dabei helfen mehr Klarheit für dich und deine Stressoren zu gewinnen.  
Er wird dir verdeutlichen, in welchen Situationen du dich von deinem Umfeld stressen lässt oder du dir selbst noch Druck machst.  
Er untersucht drei Dimensionen: Emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung & reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit.

Eine Bestimmung des individuellen Burnout-Grades ist nicht möglich. Dieser Test dient ausschließlich dazu Hinweise zu geben!

## 1. Beantworte mit Ja / Nein, indem du Ja / Nein umkreist.

	I.	II.
Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja	Nein
Ich fühle mich am Ende des Tages verbraucht.	Ja	Nein
Ich fühle mich bereits müde, wenn ich morgens aufstehe.	Ja	Nein
Ich verstehe leicht, wie andere über bestimmte Themen denken.	Nein	Ja
Ich habe das Gefühl, andere Menschen so zu behandeln als wäre sie Objekte.	Ja	Nein
Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten strengt mich an.	Ja	Nein
Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.	Nein	Ja
Ich fühle mich durch meinen Alltag ausgebrannt.	Ja	Nein
Ich habe das Gefühl mit meiner Arbeit etwas sinnvolles zu leisten.	Nein	Ja
Ich bin anderen Menschen gegenüber abgestumpfter geworden.	Ja	Nein
Ich befürchte, dass mich meine Arbeit bzw mein Alltag weniger mitfühlend macht.	Ja	Nein
Ich fühle mich sehr energiegeladen.	Nein	Ja
Ich bin am Ende des Tages häufig frustriert.	Ja	Nein
Ich arbeite zu hart in meinem Beruf.	Ja	Nein



Monique Henne

Psychologische Beraterin & Coach für Burnout-Prävention

Was mit anderen geschieht interessiert mich nicht wirklich.	Ja	Nein
Im direkten Kontakt mit anderen Menschen fühle ich mich gestresst.	Ja	Nein
Es fällt mir leicht eine angenehme Atmosphäre für mich zu schaffen.	Nein	Ja
Mit anderen eng zusammen zu arbeiten regt mich an.	Nein	Ja
Ich habe viele lobende Ziele bisher erreicht.	Nein	Ja
Ich habe das Gefühl am Ende meiner Weisheit zu sein.	Ja	Nein
Mit emotionalen Problemen gehe ich gelassen um.	Nein	Ja
Andere geben mir die Schuld für ihre Probleme.	Ja	Nein

**2. Zähle nun alle Umkreisungen aus der ersten Spalte (I.) zusammen. Wenn du mehr als 10 Kreise zählst, solltest du umgehend einen Therapeuten oder Burnout Berater aufsuchen.**

Bei Fragen kannst du mich jederzeit gern kontaktieren.

Kontakt:

Monique Henne | mail: [info@moniquehenne.com](mailto:info@moniquehenne.com) | fon: 015140796972