



Dr. Peter Battistich

Sind Sie in Gefahr auszubrennen?

BURNOUT AM ARBEITSPLATZ link: www.battistich.at/Burnout-Fragebogen.pdf

Grundgedanken:

Wohlbefinden und psychische Gesundheit lassen sich an einem intakten Selbstwertgefühl ablesen. Neben der Familie zählt der Arbeitsplatz zu den wichtigsten Einflussfaktoren für den Selbstwert des erwachsenen Menschen. Wird der Selbstwert am Arbeitsplatz positiv bestätigt und gestärkt, so trägt dies in besonderer Weise zu Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit, ja zur allgemeinen Lebenszufriedenheit bei. Wird er geschwächt oder geschädigt, so können nicht nur schlechtere Arbeitsleistungen (z. B. innere Kündigung, Dienst nach Vorschrift und andere Formen des Widerstands), sondern im Extremfall auch verschiedenste gesundheitliche und psychische Auffälligkeiten (z.B. Depressionen) die Folge sein. Die Sicherstellung eines intakten Selbstwertgefühls der Mitarbeiter/Innen stellt demnach eine besonders wirksame Maßnahme für ganzheitliches Wohlergehen am Arbeitsplatz dar. *Burnout-Gefahr soll so früh wie möglich werden!*

Zum Fragebogen:

Der Fragebogen enthält 20 Fragen, die mit einer Skala von 1 - 4 einzustufen sind. Sie erfassen den körperlichen, emotionalen und sozialen Bereich des Burnouts. Als Ergebnis erhält man eine Einstufung über das persönliche Ausmaß der GEFAHR auszubrennen.

Auswertung:

1. durchschnittliche Gefahr, **2.** potentielle Gefahr, **3.** Alarmstufe

Die Beschreibung dieser drei Stufen enthält auch entsprechende Empfehlungen zur Vorbeugung bzw. Behandlung.

Fragen:

A) körperlicher B) emotionaler und C) sozialer Bereich

Bewertung:

- 0** trifft gar nicht zu
- 1** trifft ein wenig zu
- 2** trifft eher zu
- 3** trifft sicher zu

FRAGEBOGEN

0 trifft gar nicht zu, **1** trifft ein wenig zu, **2** trifft eher zu, **3** trifft sicher zu

A) körperlicher Bereich

hier Punkte eintragen

- 1 Ich leide unter Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten
- 2 Ich kann fast nicht mehr abschalten und mich nicht entspannen
- 3 ich fühle mich oft sehr müde und erschöpft
- 4 ich gehe sozusagen „am Zahnfleisch“
- 5 ich habe die Lust auf Sex verloren
- 6 wenn ich an meine Arbeit und alles was damit verbunden ist denke, dann verkrampft sich alles in mir (z.B. Magen, oder Herz, oder Schultern)

Summe A _____

B) emotionaler Bereich

hier Punkte eintragen

- 7 ich bin oft lange nach der Arbeit gereizt
- 8 es geht mir alles viel schwerer von der Hand als früher
- 9 ich habe das Gefühl, dass mir alles zu viel wird und ich fühle mich oft völlig überlastet
- 10 ich habe wirklich die Lust an meiner Arbeit verloren
- 11 Wenn ich allein bin und gerade nichts zu tun habe, fühle ich mich sinnlos und leer
- 12 ich habe die Lust an meinen Freizeitbeschäftigungen von früher verloren
- 13 jede neue Aufgabe ist wie eine unüberwindbare Belastung
- 14 alles was ich mache ist eigentlich sowieso sinnlos

Summe B _____

0 trifft gar nicht zu, **1** trifft ein wenig zu, **2** trifft eher zu, **3** trifft sicher zu

C) sozialer Bereich

hier Punkte eintragen

15 ich habe den Eindruck, meine Arbeit wird von meinen KollegInnen und Vorgesetzten gar nicht geschätzt
(bei FreiberuflerInnen: KundInnen, GeschäftspartnerInnen)

16 ich habe mir in den letzten Jahren nie mehr als eine Woche Urlaub durchgehend gegönnt

17 ich treffe in letzter Zeit sehr viel seltener Freunde und Bekannte

18 Eigentlich habe ich innerlich schon gekündigt

19 Immer häufiger mag ich anderen gar nicht mehr zuhören

20 Ich ärgere mich jetzt viel öfter über Vorgesetzte, MitarbeiterInnen oder KundInnen als früher

Summe C _____

Summe insgesamt: A + B + C = _____

AUSWERTUNG:

10 - 19 Punkte:

Sie sind nicht übermäßig Burnout gefährdet, achten jedoch Sie auf Ihre Entspannung und auf „Abschalten“.

20 - 32 Punkte:

Achtung, sie kommen in ein Burnout. Sie sollten ihre Lebensgewohnheiten gründlich überdenken und nicht nur die Gesundheitsmaßnahmen verbessern. Freizeit und Erholung kommen bei Ihnen viel zu kurz. Ihre Chancen, dem Burnout rechtzeitig zu entkommen stehen noch gut.

33 – 60 Punkte:

Sie sind in Gefahr auszubrennen, auch dann wenn Sie es derzeit noch nicht merken. Sie haben innerlich schon „gekündigt“. Suchen sie bald einen Arzt, Lebensberater oder Arbeitspsychologen auf. Erlernen Sie Entspannungsübungen um Ihre Kraftreserven aufzutanken. Ein gründlicher Gesundheitscheck ist angesagt.

Da wir den Fragebogen laufend aktualisieren wollen freuen wir uns über Ihre Auswertung und über Ihr Feedback: coaching@aso.at

Auf Anfrage empfehlen wir Ihnen auf Burnoutprävention spezialisierte ÄrztInnen, GesundheitspsychologInnen und LebensberaterInnen unseres Vertrauens.