

Fragebogen betreffend Burnout Gefährdung

Das Fragebogenergebnis kann Ihnen Anhaltspunkte über Ihre Burnout Gefährdung liefern. Das Ergebnis ist jedoch weder ein Diagnose- noch ein Assessment-Instrument und ersetzt keine entsprechende Abklärung. Zögern Sie im Zweifelsfalle nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

	fast nie	selten	manchmal	meistens	fast immer
	1	2	3	4	5
1 Ich bin erschöpft.					
2 Ich fühle mich wertlos.					
3 Ich bin über andere verärgert oder enttäuscht.					
4 Ich bin müde.					
5 Ich bin innerlich unruhig.					
6 Ich fühle mich erledigt.					
7 Ich fühle mich zurückgewiesen.					
8 Ich bin optimistisch.					
9 Ich habe Angst.					
10 Ich mache mir Sorgen.					
11 Ich bin Menschen gegenüber abgestumpft geworden.					
12 Ich fühle mich tatkräftig.					
13 Ich fühle mich hoffnungslos.					
14 Ich schlafe gut.					

Auswertung:

1	Addieren der Werte für die Fragen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13	= Summe A	=
2	Addieren der Werte für die Fragen 8, 12, 14	= Summe B	=
3	Subtrahieren der Summe B von der Zahl 18	= Summe C	=
4	Summe A und Summe C addieren	= Summe D	=
5	Summe D durch 14 dividieren	= Resultat	=

Interpretation:

Wert	Bedeutung	Empfehlung
< 1.8	keine Burnout Gefährdung	
≥ 1.8 und ≤ 2.85	mittleres Burnout-Risiko	melden Sie sich bei realHealth oder einer Fachperson für eine Beratung
> 2.85	hohes Burnout-Risiko	eine Abklärung bei realHealth oder einer Fachperson wird dringend empfohlen