

Burnout-Screening-Inventory (BSI)

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und füllen diesen Fragebogen möglichst spontan und ehrlich aus.

Wie oft ereignet sich die Antwort auf folgende Fragen?

- 0 Nie
- 1 Einige Male im Jahr
- 2 Einmal im Monat
- 3 Einige Male im Monat
- 4 Einmal pro Woche
- 5 Einige Male pro Woche
- 6 Täglich

Aussagen

1. Ich behandle in der letzten Zeit die Leute zunehmend, wie wenn sie unpersönliche Objekte wären
 0 1 2 3 4 5 6
2. Ich glaube, dass es mir immer weniger gelingt, das Leben anderer durch meine Arbeit positiv zu beeinflussen
 0 1 2 3 4 5 6
3. Seit ich diese Arbeit mache, bin ich gleichgültiger gegenüber Leuten geworden und habe weniger Zeit
 0 1 2 3 4 5 6
4. Ich fürchte, dass diese Arbeit mich emotional verhärtet
 0 1 2 3 4 5 6
5. Ich fühle mich zunehmend ausgepumpt, wenn ich intensiv mit Leuten gearbeitet habe
 0 1 2 3 4 5 6
6. Die Probleme meiner Mitmenschen lösen vermehrt Ärger oder Angst aus, und zwar mehr als mir gut tut
 0 1 2 3 4 5 6
7. Ich reagiere in vergangener Zeit bei Gesprächen zunehmend gereizter, als dies früher der Fall war
 0 1 2 3 4 5 6
8. Es gelingt mir immer weniger, meinen Beruf so auszuüben, wie es meinen Vorstellungen entspricht
 0 1 2 3 4 5 6
9. Ich fühle mich unbehaglich beim Gedanken, wie ich meine Mitmenschen behandelt habe
 0 1 2 3 4 5 6
10. Ich befinde mich in einer fast aussichtslosen Situation, aus der ich keinen Ausweg weiss
 0 1 2 3 4 5 6

Auswertung:

Die Addition der Punktzahlen auf die Einzelfragen ergibt Ihre Gesamtpunktzahl.

0-29 Punkte:

Burnout unwahrscheinlich

30-39 Punkte:

Leichtgradiges Burnout

40-49 Punkte:

Mittelgradiges Burnout-Syndrom

50-60 Punkte:

Schweres Burnout-Geschehen

Bitte beachten Sie, dass der Fragebogen eine Momentaufnahme zeigt. Besprechen Sie sich bei Burnout-Anzeichen mit einer Vertrauensperson, mit Ihrem Hausarzt oder einem Psychologen!