

Selbsttest

Hamburger Burnout-Inventar (HBI)

Hinweis:

Dieses interaktive PDF ist für Verwendung mit der kostenlosen Desktop-Software Acrobat Reader erstellt worden.

Bei der Nutzung von anderen PDF-Betrachtungsprogrammen oder PDF-Browser-Plugins sind eventuell nicht alle Funktionen verfügbar und es kann zu falschen Ergebnissen kommen. Das gleiche gilt für die Verwendung der Acrobat Reader App für mobile Endgerät.

Selbsttest

Hamburger Burnout-Inventar (HBI)



Hamburger Burnout Inventory (HBI)

Dieser Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann. Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage auf Sie ganz persönlich zutrifft.

Bitte markieren Sie diejenige Zahl zwischen 1 und 7, die Ihre Meinung am besten ausdrückt. Lassen Sie bitte keine Aussage aus.

| Frage | 1 = trifft nicht zu | | | | 7 = trifft sehr zu | | |
|--|---------------------|---|---|---|--------------------|---|---|
| Mit meinen Arbeitsleistungen bin ich zufrieden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Im Umgang mit den meisten Anderen bleibe ich lieber auf Distanz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich neige dazu, die Dinge schwer zu nehmen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurecht kommen soll | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Oft habe ich meine Arbeit gründlich satt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |



| Frage | 1 = trifft nicht zu | | | | 7 = trifft sehr zu | | |
|--|---------------------|---|---|---|--------------------|---|---|
| Über Enttäuschungen komme ich schwerer hinweg als andere | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich fahre leicht aus der Haut, wenn etwas nicht so geht, wie ich es mir vorgestellt habe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Mit meinen Leistungen kann ich mich sehen lassen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich habe nicht selten ein Gefühl innerer Leere | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich finde es oft schwierig, nach der Arbeit abzuschalten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Es ist mir meistens lieber, wenn ich im Kontakt mit Menschen unpersönlich bleiben kann | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich fühle mich manchmal mutlos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |



| Frage | 1 = trifft nicht zu | | | 7 = trifft sehr zu | | | |
|--|---------------------|---|---|--------------------|---|---|---|
| Ich brauche oft Kraft, um meinen inneren Widerstand gegen die Arbeit zu überwinden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich reagiere schon mal gereizt, auch wenn der Anlass nicht so wichtig war | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich habe manchmal ein Gefühl von Abgestorbensein | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich nehme oft Probleme aus meiner Arbeit in die Freizeit mit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

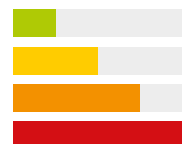


Auswertung

Hamburger Burnout Inventory (HBI)

| Dimensionen | Hintergrund | Belastungsgrad |
|-------------------------------------|--|---|
| Emotionale Erschöpfung: | Wahrscheinlich die zentrale Komponente von Burnout. Gefühle von Überlastung und Erschöpfung, von „ich kann nicht mehr“. |  |
| Leistungsunzufriedenheit: | Mangel an Zufriedenheit mit und Stolz auf die eigene Arbeit und Leistung. Das kann bedeuten, dass Sie das Gefühl haben, mit immer mehr Energieeinsatz immer weniger zu schaffen. Oder aber, dass Ihre Arbeit – oder was immer Sie tun – ihren Sinn für Sie verloren hat. |  |
| Distanziertheit: | Gefühl, dass Sie an anderen weniger Anteil nehmen als früher, lieber auf Distanz bleiben. Dies kann sich auf die Menschen beschränken, mit denen oder für die Sie arbeiten, oder allgemein gelten. |  |
| Depressive Reaktion: | Neigung zu Niedergeschlagenheit als Folge von belastenden Erlebnissen. Gefühl, sogar an kleinen Frustrationen, Enttäuschungen oder Belastungen übermäßig lange zu leiden; Gefühl, dass die Rückkehr zum Normalzustand länger dauert als früher. |  |
| Hilflosigkeit: | Gefühl des Gefangenseins, der Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, Mutlosigkeit. Kann in Verzweiflung gipfeln. |  |
| Innere Leere: | Gefühl, abgestorben, leer und unlebendig zu sein, nichts mehr zu fühlen. Kein Schmerz, aber auch keine Freude. Das kann bedeuten, dass Sie sich von Ihren Gefühlen mehr oder weniger vollständig abgekoppelt haben. |  |
| Arbeitsüberdruß: | Innerer Widerstand gegen die eigene Arbeit, Unlust, Widerwillen. (Diesen Widerstand zu überwinden kostet Energie!). |  |
| Unfähigkeit zur Entspannung: | Schwierigkeiten beim Abschalten von Arbeits- oder anderen Problemen, die einen bis in die Freizeit verfolgen. Gehen meist mit Schlafproblemen einher. Warnsignal erster Güte. |  |
| Selbstüberforderung: | Neigung zu Perfektionismus und strengen Maßstäben für die eigene Leistung, was selbst erzeugten Stress schafft. Sich selbst der eigene ärgste Feind sein, nicht der eigene beste Freund. Ein Denkmuster, das man unter Kontrolle bringen muss und kann. |  |
| Aggressive Reaktion: | Gereiztheit schon bei unbedeutenden Anlässen. Kann sich nach außen bemerkbar machen, oder nur innerlich an Ihnen nagen. |  |

- Legende:**
- 1. Unterdurchschnittlich (A)
 - 2. Alarmstufe 1. Überdurchschnittlich (B)
 - 3. Alarmstufe 2. Oberste 25% (C)
 - 4. Alarmstufe 3. Oberste 10% (D)

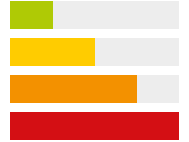


Was bedeutet mein Ergebnis? – Siehe nächste Seite.

Auswertung

Hamburger Burnout Inventory (HBI)

- Legende:**
1. Unterdurchschnittlich **(A)**
 2. Alarmstufe 1. Überdurchschnittlich **(B)**
 3. Alarmstufe 2. Oberste 25% **(C)**
 4. Alarmstufe 3. Oberste 10% **(D)**



Kriseneinschätzung:

Was bedeutet mein Ergebnis?

- Sollte Ihr Ergebnis im grünen Bereich **(A)** liegen, dann wissen Sie, dass mindestens 50% der Menschen, mit denen Sie gerade verglichen wurden, höhere (schlechtere) Werte hatten als Sie.
Das macht Ihr Ergebnis unauffällig, im statistischen Sinn „normal“.
- Sollte Ihr Ergebnis im gelben Bereich **(B)** liegen, dann wissen Sie, dass mindestens 50% der Menschen, mit denen Sie gerade verglichen wurden, auf der betreffenden Burnout-Skala niedrigere Punktwerte hatten als Sie. Andererseits hatten mindestens 25% noch höhere Werte als Sie. Unter Ihnen die untere Hälfte, über Ihnen das oberste Viertel. Sie können sich also noch im „grünen Bereich“ fühlen, allerdings nicht mehr ganz so sicher, wie wenn Sie in der unteren Hälfte gelandet wären.
- Ein Ergebnis im orangen Bereich **(C)** bedeutet, dass mindestens 75% Ihrer Vergleichsgruppe niedrigere Punktwerte haben, dass aber oberhalb von Ihnen noch mindestens 10% von ihnen liegen. Es gilt hier wachsam zu sein, da Sie deutlich stärker belastet sind als die meisten Menschen der Vergleichsgruppen.
- Wenn Ihr Ergebnis in den obersten roten 10% **(D)** liegt, dann ist das ein deutliches Alarmsignal. Dann sind Sie im roten Bereich und sehr stark belastet.

Irgendwo, oder gar überall, weit in den roten Bereich gekommen? Ein Fragebogen, speziell einer übers Internet, kann auf keinen Fall die gründliche Abklärung durch eine Fachperson ersetzen. Andererseits: Wenn Sie den Fragebogen ernsthaft bearbeitet haben, dann empfehlen wir Ihnen, auch die Ergebnisse ernst zu nehmen. Mindestens sollten Sie einige Zeit dafür reservieren, gründlich darüber nachzudenken, warum Ihre Werte für das eine oder andere Merkmal so auffallend hoch lagen. Wenn Sie sich damit überfordert fühlen, suchen Sie bitte professionelle Hilfe.

Dies gilt insbesondere dann, wenn auch die Zusatzfrage nach der aktuellen Krise (s. Kriseneinschätzung) ein negatives Ergebnis aufweist.

Impressum

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)
gesetzliche Unfallversicherung
Massaquoipassage 1
22305 Hamburg

Tel. 040 - 5146-0
Fax 040 - 5146-2146
E-Mail: kundendialog@vbg.de

Artikelnummer: 37-14-6425-3