# Wie hoch ist das Burn-out Potenzial Ihrer Arbeit?

Instruktionen:
Bewerten Sie, wie oft Sie die folgenden Situationen bei Ihrer Arbeit stören.
Verwenden Sie für jede Situation eine Skala von 1 bis 9. Eins bedeutet „sehr selten“, neun bedeutet „ständig“.
Addieren Sie abschließend alle Bewertungen, um zu Ihrem Gesamtergebnis zu kommen.

## Machtlosigkeit

| |
|---|
| 01. Ich kann die mir übertragenen Aufgaben nicht lösen. |
| 02. Ich fühle mich in meiner Arbeit gefangen, ohne Wahlmöglichkeiten. |
| 03. Ich kann Entscheidungen, die mich betreffen, nicht beeinflussen. |
| 04. Ich kann gekündigt werden, ohne mich dagegen wehren zu können. |

## Unzureichende Information

| |
|---|
| 05. Ich bin mir über die Verantwortlichkeiten meiner Arbeit nicht im Klaren. |
| 06. Ich habe nicht die Informationen die ich für gutes Arbeiten brauche. |
| 07. Meine ArbeitskollegInnen verstehen meine Arbeitsrolle nicht. |
| 08. Ich verstehe den Sinn meiner Arbeit nicht. |

## Konflikte

| |
|---|
| 09. Ich sitze zwischen zwei Stühlen. |
| 10. Ich muss widersprüchliche Anforderungen erfüllen |
| 11. Ich stimme mit ArbeitskollegInnen nicht überein. |
| 12. Ich muss Vorschriften missachten, um meine Arbeit zu bewältigen. |

## Schlechtes Teamwork

| |
|---|
| 13. ArbeitskollegInnen behindern mich. |
| 14. Führungskräfte begünstigen unberechtigterweise andere. |
| 15. Die Unternehmenspolitik stört mich bei meiner Arbeit. |
| 16. ArbeitskollegInnen konkurrieren statt zu kooperieren. |

## Überlastung

| |
|---|
| 17. Meine Arbeit stört mein Privatleben. |
| 18. Ich habe zuviel zu tun und zuwenig Zeit. |
| 19. Ich muss auch in meiner Freizeit arbeiten. |
| 20. Die Quantität meiner Arbeit behindert ihre Qualität. |

## Langeweile

| |
|---|
| 21. Ich habe zuwenig zu tun. |
| 22. Ich bin für meine Arbeit überqualifiziert. |
| 23. Meine Arbeit fordert mich nicht. |
| 24. Den Großteil meiner Arbeit verbringe ich mit Routinetätigkeiten. |

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com

## Schwaches Feedback

| |
|---|
| 25. Ich weiß nicht was ich richtig mache und was ich nicht richtig mache. |
| 26. Ich weiß nicht, wie meine Führungskraft meine Arbeit bewertet. |
| 27. Ich erhalte Feedback zu spät, um es für mich nutzen zu können. |
| 28. Ich kann die Ergebnisse meiner Arbeit nicht einschätzen. |

## Kritik

| |
|---|
| 29. Meine Führungskraft kritisiert negativ. |
| 30. Andere werden für meine Arbeitsergebnisse gelobt. |
| 31. Meine Arbeit wird nicht geschätzt. |
| 32. Ich werde für Fehler meiner KollegInnen zur Rechenschaft gezogen. |

## Entfremdung

| |
|---|
| 33. Ich fühle mich isoliert. |
| 34. Ich bin nur ein Rädchen im Getriebe. |
| 35. Ich habe mit meinen ArbeitskollegInnen wenig gemeinsam. |
| 36. Ich vermeide es, anderen Leuten über meine Arbeit zu erzählen. |

## Vieldeutigkeit

| |
|---|
| 37. Die Regeln werden ständig geändert. |
| 38. Ich weiß nicht, was von mir erwartet wird. |
| 39. Zwischen meiner Leistung und meinem Erfolg besteht kein Zusammenhang. |
| 40. Ich bin mir über notwendige Prioritäten nicht im Klaren. |

## Belohnung

| |
|---|
| 41. Meine Arbeit befriedigt mich nicht. |
| 42. Ich habe selten wirkliche Erfolge. |
| 43. Meine Karriere entwickelt sich nicht so, wie ich es gehofft habe. |
| 44. Ich erhalte keine Wertschätzung. |

## Wertekonflikte

| |
|---|
| 45. Ich muss faule Kompromisse eingehen. |
| 46. Verschiedene Leute missbilligen meine Arbeit. |
| 47. Ich glaube nicht an das Unternehmen. |
| 48. Ich bin nicht mit dem Herzen bei meiner Arbeit. |

## Bewertung: Ihr Burnout-Risiko

48 – 168 Niedrig: Verhalten Sie sich präventiv.
169 – 312 Mittel: Verbessern Sie Problembereiche
313 – 432 Hoch: Sofortiges Handeln ist lebenswichtig.

Quelle: Dr. Beverly Potter

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com