

Burnout-Selbsttest für Lehrerinnen und Lehrer

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass die Selbsteinschätzung keine psychologische oder medizinische Diagnostik darstellt und diese in keinem Fall ersetzen kann. Wenn du bei dir Symptome feststellst, die du nicht einschätzen kannst oder die dich verunsichern, wende dich zur Abklärung an deinen Hausarzt oder einen Psychotherapeuten.

Kontaktiere mich gerne bei Frage unter info@susanneweiss-coaching.com

Instruktionen

Beurteile bei jeder der folgenden Aussagen, inwieweit diese auf dich zutrifft. Gehe dabei vom Ist-Zustand aus, also davon, wie du es zur Zeit empfindest.

Schätze dich selbst ein auf einer Skala von 0 bis 6.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Trifft gar nicht zu.

Trifft voll und ganz zu.

Skala: Emotionale Erschöpfung

EE1 - Ich fühle mich durch meine schulische Arbeit emotional erschöpft.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

EE2 - Ich fühle mich am Ende eines Schultags ausgelaugt.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

EE3 - Ich fühle mich bereits morgens vor der Arbeit müde, wenn ich an den Schultag denke.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

EE4 - Den ganzen Tag mit Schülern zu arbeiten, strengt mich zu sehr an.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
EE5 - Ich fühle mich durch meine Arbeit verbraucht.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
EE6 - In der Schule ständig Kontakt mit Menschen zu haben, strengt mich zu sehr an.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
EE7 - Ich habe das Gefühl, nicht mehr weiter zu wissen.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
EE8 - Ich habe das Gefühl, nichts mehr geben zu können.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Addiere alle angekreuzten Werte und teile sie durch 8.

Mein Durchschnittswert für Emotionale Erschöpfung: _____

Skala: Depersonalisierung

DP1 - Ich habe das Gefühl, manche Schüler/Kollegen so sachlich zu behandeln, als wären sie Gegenstände	.0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
DP2 - Seit ich als Lehrer arbeite, bin ich SuS gegenüber gleichgültiger geworden.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
DP3 - Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional abstumpfen lässt.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
DP4 – Meine Kollegen interessieren mich nicht wirklich.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
DP5 - Ich habe das Gefühl, dass mir Schüler und Eltern für manche Probleme die Schuld geben.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
DP6 - Ich habe meinen SuS gegenüber insgesamt wenig Gefühle.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
DP7 - Ich nehme mir in der Schule nichts mehr zu Herzen.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
DP8 - Ich lasse in der Schule nichts an mich heran.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Addieren alle angekreuzten Werte und teile sie durch 8.

Mein Durchschnittswert für Depersonalisation: _____

Skala: Reduzierte wahrgenommene Leistungsfähigkeit

RL1 - Ich habe einen guten Draht zu meinen SuS.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
RL2 - Ich gehe erfolgreich mit den Fragen und Anliegen der SuS um.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
RL3 - Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit die SuS positiv zu beeinflussen.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
RL4 - Ich fühle mich voller Energie und Motivation.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
RL5 - Mir fällt es leicht, in meinen Unterrichtsstunden eine entspannte Atmosphäre zu schaffen	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
RL6 - Ich kann in der Schule auf meine Fähigkeiten vertrauen.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
RL7 - Ich habe in der Schule bereits viele wichtige Ziele erreicht.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
RL8 – In der Schule gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Addiere alle angekreuzten Werte und teile sie durch 8.

Mein Durchschnittswert für Reduzierte wahrgenommene Leistungsfähigkeit: _____

Fazit

Bei der Auswertung der Skalen Emotionale Erschöpfung und Depersonalisation gilt:

Niedrige Ausprägung: 0.0 bis 2.5

Mittlere Ausprägung: 2.6 bis 3.9

Hohe Ausprägung: 4.0 bis 6.0

Bei der Auswertung der Skala Reduzierte wahrgenommene Leistungsfähigkeit gilt:

Niedrige Ausprägung: 4.0 bis 6.0

Mittlere Ausprägung: 2.6 bis 3.9

Hohe Ausprägung: 0.0 bis 2.5

Fazit:

Meine Ausprägung auf der Skala **Emotionale Erschöpfung** ist: niedrig mittel hoch

Meine Ausprägung auf der Skala **Depersonalisation** ist: niedrig mittel hoch

Meine Ausprägung auf der Skala **Reduzierte wahrgenommene Leistungsfähigkeit** ist: niedrig mittel hoch