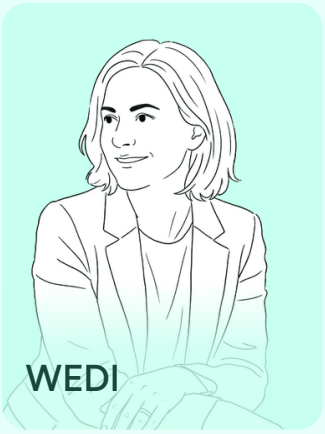


Inventar zu Erschöpfung und Belastung am Arbeitsplatz

Dieser explorative Fragebogen erfasst die Anzeichen eines Burnouts (Erschöpfung, psychische Distanz, kognitive und emotionale Beeinträchtigungen) und ihre Quellen in der Arbeitsorganisation (Arbeitsmenge, Handlungsspielraum und Anerkennung, Beziehungen, Wertekonflikte). Er hilft, das Ausmaß der Erschöpfung einzuschätzen und die Faktoren zu erkennen, an denen sich ansetzen lässt, gemeinsam mit den Betroffenen und gegebenenfalls mit dem betriebsärztlichen Dienst.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Work Exhaustion and Distress Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Burnout, Belastung am Arbeitsplatz

Vorschau der 28 Fragen

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Am Ende meines Arbeitstages fühle ich mich ausgelaugt.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Ich fühle mich meiner Arbeit gegenüber gleichgültig.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Bei der Arbeit fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Ich habe mehr Arbeit, als ich in der verfügbaren Zeit schaffen kann.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Andere entscheiden für mich, wie ich meine Arbeit organisiere.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit in den letzten drei Monaten mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden innerhalb jedes Blocks nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Ergebnis zeigt zwei Blöcke, zuerst die Anzeichen der Erschöpfung, dann ihre Quellen in der Arbeit. Sind die Anzeichen ausgeprägt, ohne dass eine Quelle hervorsticht, lohnt es sich, auch das Leben außerhalb der Arbeit zu explorieren.

Zu beachten

Hohe Werte bei den Aussagen des Bereichs „Beziehungen am Arbeitsplatz“ (Kritik, Ausgrenzung, Herabsetzung) können auf Mobbing hinweisen: Das sollte im Gespräch exploriert werden, gegebenenfalls mit einem Verweis an den betriebsärztlichen Dienst.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

ANZEICHEN

Psychische Distanz 14 / 16

Innere Distanzierung von der Arbeit: Desinteresse, Zynismus, das Gefühl, Dinge zu tun, ohne daran zu glauben.

Zu explorieren: was sich in der Beziehung zur Arbeit verändert hat, der Sinnverlust, die Haltung gegenüber dem Kollegium, der Klientel oder der Kundschaft.

Erschöpfung 12 / 16

Körperliche und emotionale Müdigkeit im Zusammenhang mit der Arbeit, die sich durch Erholung nicht mehr bessert.

Zu explorieren: der Verlauf der Erschöpfung, der Schlaf, Krankschreibungen, die Energie, die außerhalb der Arbeit bleibt.

Kognitive und emotionale Beeinträchtigungen 5 / 16

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme bei der Arbeit, schwer zu kontrollierende Emotionen.

Zu explorieren: Fehler und Vergessenes in letzter Zeit, emotionale Reaktionen bei der Arbeit, ihre Auswirkungen zu Hause.

BELASTUNGSQUELLEN

Beziehungen am Arbeitsplatz 10 / 16

Spannungen mit Vorgesetzten oder im Kollegium, fehlende Unterstützung, Isolation, feindseliges Verhalten.

Zu explorieren: die beteiligten Personen, die verfügbare Unterstützung, wiederholte Herabsetzung oder Ausgrenzung, mögliche Schritte.

Arbeitsmenge und Arbeitstempo 8 / 16

Arbeitsmenge, Zeitdruck, Arbeitszeiten und Unterbrechungen.

Zu explorieren: die tatsächliche Arbeitsbelastung (Stunden, Ziele), Unterbrechungen, Möglichkeiten zur Erholung, Arbeit, die mit nach Hause genommen wird.

Handlungsspielraum und Anerkennung 7 / 16

Wenig Spielraum bei der Organisation der eigenen Arbeit, wenig anerkannter Einsatz (Gehalt, Wertschätzung, Perspektiven).

Zu explorieren: Entscheidungen, auf die die Person Einfluss hat, die Anerkennung, die sie erhält, ihr Gerechtigkeitsempfinden.

Wertekonflikte und Sinnverlust 6 / 16

Eine Arbeit leisten müssen, die man als schlecht, den eigenen Werten widersprechend oder sinnlos empfindet.

Zu explorieren: was die Person unter guter Arbeit versteht, Situationen, die ihre Werte verletzen, was ihrem Beruf Sinn gegeben hat.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)