OLBI

Oldenburger Burnout-Inventar (OLBI)

Das Oldenburger Burnout-Inventar (OLBI) ist ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Messung von zwei Hauptdimensionen des Burnouts: Erschöpfung (emotional, körperlich, kognitiv) und Distanzierung von der Arbeit. Anders als das MBI ist es nicht auf Gesundheitsberufe beschränkt und enthält keine ausdrücklichen Bezüge zur Arbeit mit anderen Menschen. Es gilt als valide und wird in unterschiedlichen beruflichen Kontexten eingesetzt.

Anzahl der Fragen	16 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Oldenburg Burnout Inventory
Zielgruppe	Berufstätige Erwachsene
Autor:innen	Evangelia Demerouti, Dieter Nachreiner (2003)
Kategorie	Burnout

Vorschau der 16 Fragen

Ich finde immer wieder neue und interessante Aspekte in meiner Arbeit.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Es gibt Tage, an denen ich mich schon müde fühle, bevor ich zur Arbeit komme.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Es kommt immer häufiger vor, dass ich negativ über meine Arbeit spreche.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Nach der Arbeit brauche ich inzwischen mehr Zeit als früher, um mich zu entspannen und mich wieder besser zu fühlen.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Ich halte den Druck in meiner Arbeit sehr gut aus.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Auswertung und Interpretation

Das OLBI umfasst zwei Subskalen: Erschöpfung (8 Items) und Distanzierung (8 Items). Die Items werden auf einer Likert-Skala von 1 (stimme überhaupt nicht zu) bis 4 (stimme voll und ganz zu) bewertet. Einige Items werden umgepolt. Die Werte werden je Subskala addiert; hohe Werte weisen auf eine stärkere Burnout-Ausprägung hin.