

BBI

Bochumer Burnout-Indikator

Max Mustermann

© Hossiep & Schulz

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Projektteam Testentwicklung
c/o Rüdiger Hossiep
Fakultät für Psychologie
IB 5/55
Universitätsstraße 150
44780 Bochum

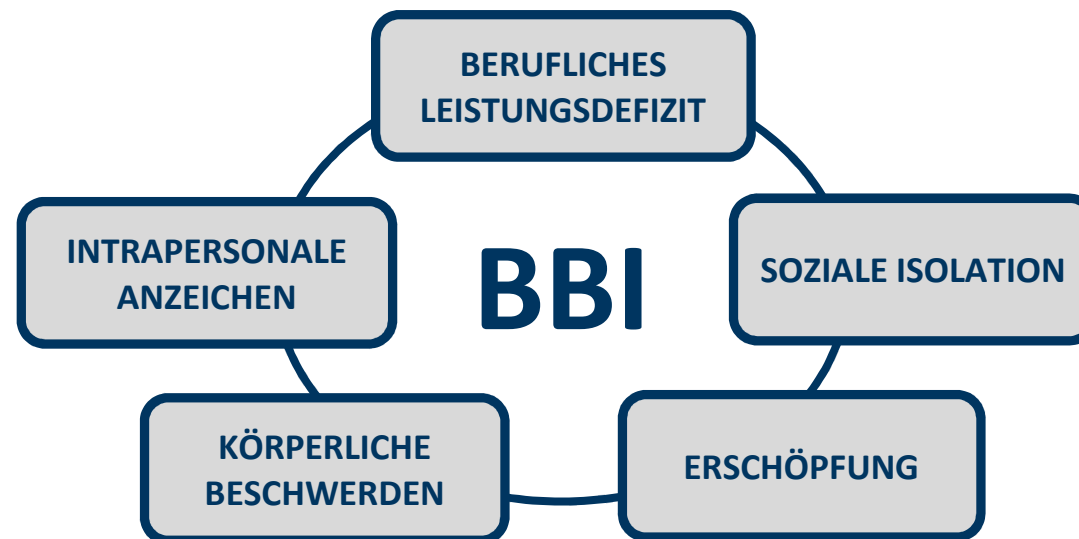


Burnout - Was ist das?

Eine verbindliche Definition von Burnout (= Ausgebranntsein) existiert nicht. Dies mag einerseits daran liegen, dass es neben einigen Gemeinsamkeiten auch deutliche Unterschiede gibt, worin sich Burnout äußert. Zum anderen sind die vielfältigen Ursachen dieses Krankheitsbildes ein Grund dafür, dass allgemeingültige Aussagen nur schwer zu treffen sind.

Schaufeli und Enzmann (1998) bezeichnen Burnout als einen dauerhaften, negativen, arbeitsbezogenen Zustand. Dieser sei in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung, einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung abträglicher arbeitsbezogener Einstellungen und Verhaltensweisen. Festgestellt werden kann, dass es sich bei dem Phänomen Burnout um eine ernstzunehmende Erkrankung handelt, die in einem schleichenden Prozess entsteht und nicht plötzlich. Wichtig ist, den existierenden Warnsignalen für Burnout auch tatsächlich Aufmerksamkeit zu schenken.

Mithilfe des Bochumer Burnout-Indikators werden fünf wichtige Aspekte bei der Entstehung von Burnout systematisch und auf wissenschaftlich fundierter Basis erfasst. Die von Ihnen bei der Bearbeitung des BBI-Fragebogens gegebenen Antworten werden dabei zu fünf Oberpunkten bzw. Skalen zusammengefasst:



Auf den folgenden Seiten finden Sie neben Hinweisen zur Auswertung und Ihren individuellen Skalenausprägungen auch eine Abschätzung Ihres persönlichen Burnout-Risikos (Burnout-Indikator).

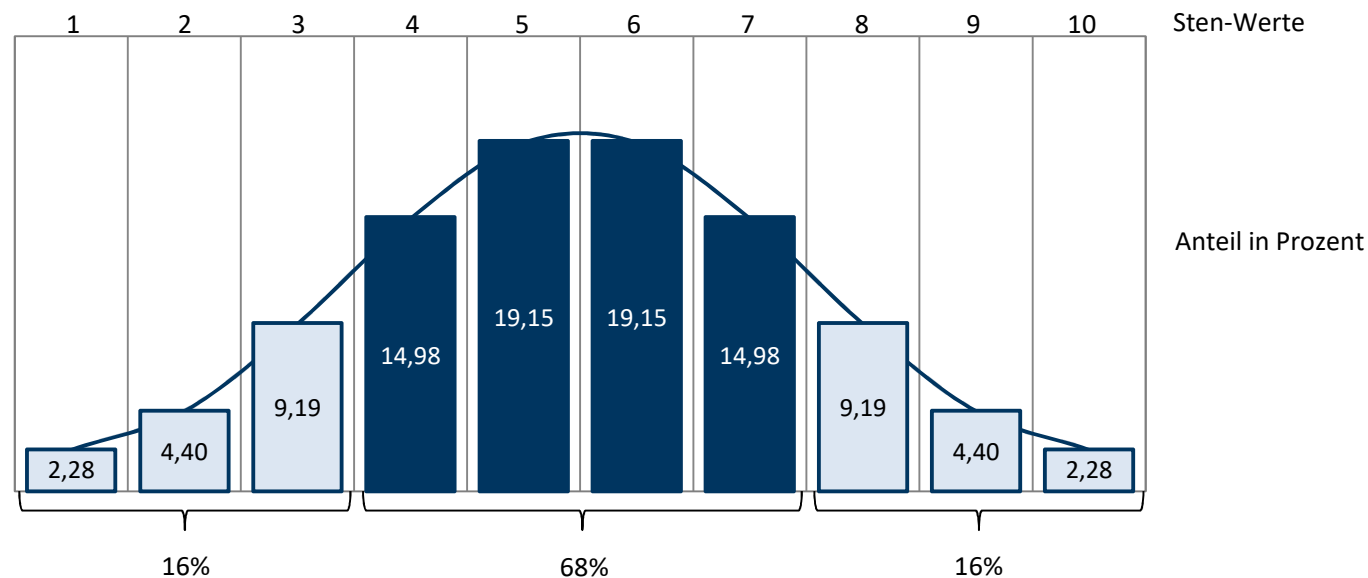
BBI - BOCHUMER BURNOUT-INDIKATOR

Hinweise zur Auswertung

Individuelle Einschätzungen lassen sich nicht – wie etwa die Temperatur – auf einer Skala mit festem Nullpunkt messen. Die Aussage „Bei Herrn X ist die körperliche Fitness hoch ausgeprägt“ bedeutet insofern: „Im Vergleich zu anderen Personen ist die körperliche Fitness bei Herrn X hoch ausgeprägt“. Menschen lassen sich hinsichtlich der Ausprägung ihrer Einschätzungen immer nur in **Relation zu anderen Personen** beschreiben.

Bei wissenschaftlich entwickelten psychologischen Fragebogen werden daher Personen mit dem Durchschnitt einer Referenzgruppe verglichen. Die individuelle Ausprägung eines bestimmten Aspekts ist stets vor diesem Hintergrund zu interpretieren.

Die Ergebnisse der Vergleichspersonen werden entsprechend einer **Normalverteilung** auf zehn Stufen verteilt. Ein Wert von 1 bedeutet somit, dass lediglich 2,28 % der Referenzgruppe einen vergleichbar niedrigen Wert aufweisen.



Auf den nächsten Seiten finden Sie Ihre individuellen Skalenausprägungen sowie zusammenfassend das Ergebnis Ihres persönlichen Burnout-Indikators (vgl. Seite 7). Ihre individuellen Werte (sowohl in Bezug auf die jeweiligen Skalen als auch den Burnout-Indikator) werden dabei in Relation zur Vergleichsgruppe gesetzt.

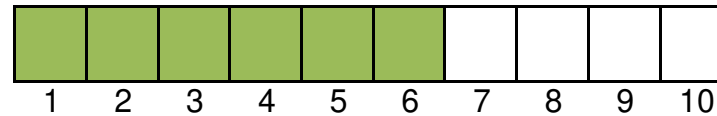
Die Burnout-Skalen

Hinweis: Nachfolgend finden Sie eine Übersicht darüber, welche inhaltlichen Aspekte der jeweiligen Burnout-Skala zuzuordnen sind. Dabei wird zum einen auf die Bedeutung einer niedrigen und zum anderen auf die Bedeutung einer hohen Ausprägung hingewiesen. Zudem finden Sie Ihre individuelle Skalenausprägung dargestellt. Gemäß einem **Ampelsystem** sind sehr hohe Skalenwerte, die entsprechend auf ein deutliches Burnout-Risiko hinweisen, **rot** eingefärbt. Erhöhte Werte, die zwar kein starkes, aber immer noch ein in gewissem Maße erhöhtes Risiko anzeigen, sind durch eine **orangene** Färbung gekennzeichnet. „Entwarnung“ in abgestuftem Umfang geben **grün** eingefärbte Ausprägungen. (Eine Übersicht Ihrer individuellen Ausprägungen bei allen fünf Skalen finden Sie auf Seite 6 kompakt dargestellt.)

Berufliches Leistungsdefizit: Inwieweit können Sie Ihre volle Leistungsfähigkeit abrufen?

Geringes Burnout-Risiko

Optimale Leistungsfähigkeit
Angemessene Leistungsanerkennung
Arbeit als Freude und Ansporn



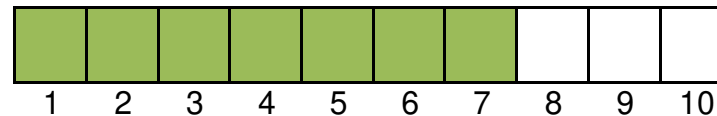
Hohes Burnout-Risiko

Reduzierte Leistungsfähigkeit
Fehlende Leistungsanerkennung
Arbeit als Last und Belastung

Körperliche Beschwerden: In welchem Umfang sind Sie körperlich fit?

Geringes Burnout-Risiko

Erholsamer Schlaf
Hohe Konzentrationsfähigkeit
Körperliche Beschwerdefreiheit / Energie



Hohes Burnout-Risiko

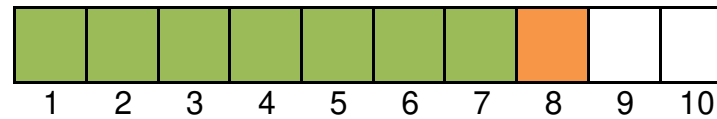
Schlafstörungen / stete Müdigkeit
Ausgeprägte Konzentrationsstörungen
Körperliche Beeinträchtigungen /
Erschöpfung

BBI - BOCHUMER BURNOUT-INDIKATOR

Intrapersonale Anzeichen: Inwieweit sind Sie psychisch stabil?

Geringes Burnout-Risiko

Stabile emotionale Verfassung
Teilnahme und Interesse am Alltäglichen
Selbstsicherheit / Selbstvertrauen



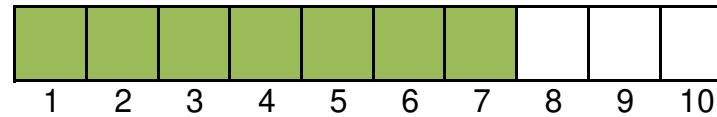
Hohes Burnout-Risiko

Labile emotionale Verfassung
Allgemeine Gleichgültigkeit
Selbstzweifel / Ängste

Soziale Isolation: Inwieweit sind Sie in ein soziales Umfeld eingebunden?

Geringes Burnout-Risiko

Einbindung in soziales Umfeld
Private Unterstützung
Regelmäßige private Aktivitäten



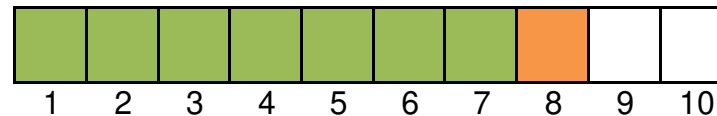
Hohes Burnout-Risiko

Rückzug vom sozialen Umfeld
Private Überforderung
Keine privaten Aktivitäten

Erschöpfung: In welchem Umfang gönnen Sie sich hinreichende Regenerationsphasen?

Geringes Burnout-Risiko

Erholsame Ruhephasen
Entspannung / gutes Abschalten
Aufgabenerledigung auch mit Unterstützung
anderer

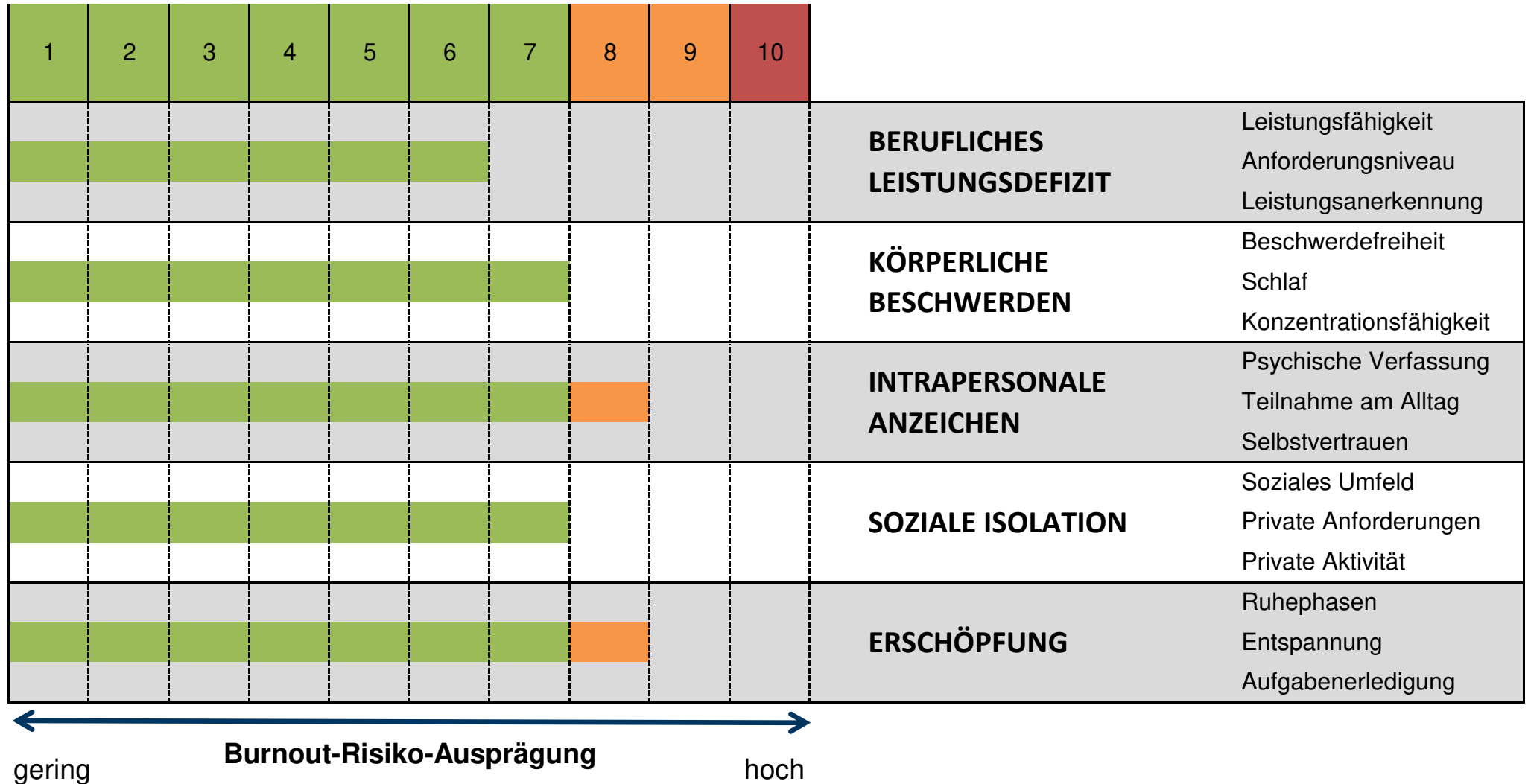


Hohes Burnout-Risiko

Keine Ruhephasen
Anspannung / kein Abschalten
Aufgabenerledigung immer persönlich

BBI - BOCHUMER BURNOUT-INDIKATOR

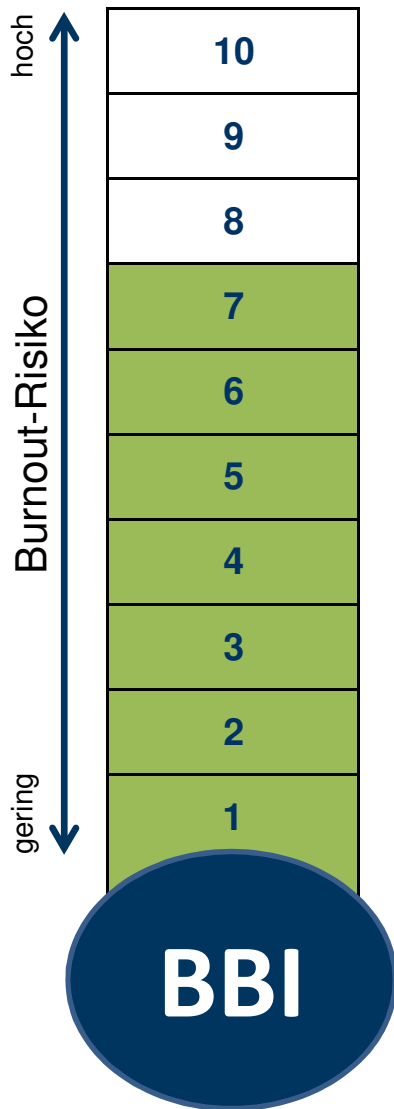
Ihre individuelle Skalenausprägung



Angepasste Norm
- Stand 02/14

BBI - BOCHUMER BURNOUT-INDIKATOR

Ihre persönliche Gesamtausprägung liegt bei: 7



Wert von 10 (rot)

Wenn Sie den Fragebogen aufrichtig und wahrheitsgetreu beantwortet haben und sich aktuell nicht mit einem vorübergehenden besonders kritischen Lebensereignis (z. B. Trennung vom Lebenspartner, Tod eines Angehörigen) konfrontiert sehen, sollten Sie geeignete Maßnahmen ergreifen, um Ihr persönliches Wohlbefinden wieder ins Lot zu bringen. Die nachfolgenden Anmerkungen können Ihnen hierfür erste Anregungen liefern. Zudem ist es sicherlich hilfreich, mit Personen aus Ihrem Umfeld zu sprechen und diese um Unterstützung zu bitten. Geeignete Ratgeberliteratur oder auch professionelle Hilfe sollten Sie bei Bedarf ebenfalls hinzuziehen.

Wert von 8 bis 9 (orange)

Die Einordnung Ihrer Gesamtausprägung weist darauf hin, dass Sie Ihr Ergebnis durchaus zum Anlass nehmen sollten, um Ihre Befindlichkeit zu hinterfragen und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Hierzu können folgende Fragen hilfreich sein

- Wissen Sie, was Ihnen gut tut und was nicht?
- Können Sie auch mal "Nein" sagen?
- Haben Sie jemanden zum Gedankenaustausch?
- Gönnen Sie sich Phasen der Entspannung?
- Ernähren Sie sich ausgewogen?
- Gehört körperliche Bewegung zu Ihrem Alltag?

Wert von 1 bis 7 (grün)

Bei Ihnen ist offenbar alles "im grünen Bereich". Je niedriger Ihr Zahlenwert ist, desto geringer ist Ihr Burnout-Risiko einzuschätzen. Damit dies auch weiterhin so bleibt, sollten Sie an einer ausgeglichenen Lebensführung festhalten. Hören Sie nicht auf, Ihren Alltag zu reflektieren und Sie umgebende Stresspotenziale ausfindig zu machen. Beziehen Sie Ihr soziales Umfeld dabei ein, um eine Rückmeldung darüber zu erhalten, wie andere Sie und Ihren Umgang mit Stress wahrnehmen. Achten Sie dabei auch weiterhin auf etwaige Warnsignale, um rechtzeitig entgegensteuern zu können und überprüfen Sie gelegentlich Ihr Burnout-Risiko. Generelle Empfehlung: Machen Sie weiter so!

Hinweise zur Senkung des Burnout-Risikos

Intrapersonale Anzeichen

Ihre persönliche Ausprägung bezüglich der Skala **Intrapersonale Anzeichen** lässt erkennen, dass Ihr persönliches Wohlbefinden an diesem Punkt durchaus gesteigert werden kann. Folgende Hinweise können Ihnen hierbei als erste Anregung dienen:

Wenn Sie häufiger Ängste und Zweifel plagen als Ihnen lieb ist, sollten Sie ergründen, was die Ursachen hierfür sind. Versuchen Sie diesen Sorgen entgegenzusteuern, indem Sie sich in Ihrem Alltag sichere Anker suchen, die Ihrem Leben mehr Stabilität geben. Ein solcher Anker kann zum Beispiel eine Person Ihres Vertrauens sein, die Sie unterstützt. Auch ein geregelter Tagesablauf, nach dem Sie sich richten, kann hilfreich sein.

Falls Sie den Eindruck haben, dass Sie anderen Personen und Dingen zunehmend mit einer gewissen Gleichgültigkeit begegnen, so versuchen Sie ruhig, systematisch dagegen anzugehen. Wer ist oder war Ihnen zumindest wichtig (und warum sollten er oder sie es jetzt nicht mehr sein)? Was hat Ihnen sonst immer viel Freude bereitet? Der Besuch einer Sportveranstaltung? Ein netter Konzertabend?

Negative Gefühle sollten Sie nicht einfach so hinnehmen, sondern sich systematisch überlegen, wie sie zustande kommen. Manchmal werden gewisse Dinge wie z. B. das Halten von Präsentationen oder das Aufeinandertreffen mit einer gewissen Person aufgrund einmaliger Erfahrungen mit einer negativen Gefühlswelt in Verbindung gebracht. Wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass andere Aspekte Ihre gegenwärtige Situation überschatten, wirkt vieles sofort weitaus weniger schlimm.

Die Wirkung Ihrer eigenen Gedanken sollten Sie nicht unterschätzen. Wenn Sie sehr pessimistisch und negativ eingestellt sind, werden sich viele Prozesse im Sinne von sich selbst erfüllenden Prophezeiungen leider auch entsprechend entwickeln. Das heißt, dass ein erwartetes Ergebnis durch das eigene Verhalten indirekt miterzeugt wird. Versuchen Sie durch bewusst positives Denken und der Freude an Kleinigkeiten, die Ihre Stimmung aufhellen, aus diesem „Teufelskreis“ zu entfliehen und vergessen Sie nicht: Das Prinzip der sich selbst erfüllende Prophezeiungen funktioniert auch bei positiven Gedanken und Einstellungen. Wenn Sie glauben, dass Sie es schaffen, dann ist das bereits der erste Schritt in diese Richtung!

Hinweise zur Senkung des Burnout-Risikos

Erschöpfung

Ihr individueller Wert bei der Skala **Erschöpfung** liefert einen Hinweis dafür, dass diesbezüglich Ihr persönliches Wohlergehen durch geeignete Maßnahmen gesteigert werden kann. Folgende Empfehlungen können hierfür als erste Anregung angesehen werden:

Gönnen Sie sich bewusst Ruhepausen, in denen Sie Entspannung und Erholung finden. Um solche Ruhephasen auch wirklich einzuhalten, kann es durchaus hilfreich sein, sie als festen Termin in Ihren Kalender einzutragen und damit einzuplanen. Versuchen Sie zudem herauszufinden, wie und wo Sie sich am besten entspannen können. Ist es der Spaziergang in der Natur? Oder das Lesen eines guten Buches?

Entsprechend sollten Sie ebenfalls darauf achten, sich nach Möglichkeit feste Arbeitszeiten zu setzen und auch nur innerhalb dieser für Ihren Beruf tätig zu sein. Selbstverständlich erfordern gerade dringliche Aufgaben ab und an, dass länger gearbeitet wird. Dies sollte jedoch eher die Ausnahme bleiben und keinesfalls zur Regel werden.

Fragen Sie sich daher, wenn es nötig erscheint, länger zu arbeiten, ob dies auch tatsächlich so ist. Können Sie die Aufgabe nicht auch am nächsten Tag beenden? Gibt es nicht die Möglichkeiten, einen Kollegen oder eine Kollegin mit einzubeziehen bzw. an jemanden zumindest Teilaufgaben zu delegieren? Seien Sie ehrlich: Häufig gibt es gangbare Alternativen gegenüber einer ständig verlängerten Arbeitszeit.

Um nicht auf Dauer unter einer gewissen inneren Anspannung zu stehen sondern auch tatsächlich mal abschalten zu können, ist es sicherlich empfehlenswert, sich zu trauen, Störquellen wie beispielsweise das Mobiltelefon für einen gewissen Zeitraum abzuschalten. Auch Fernseher und Radio laufen häufig „nebenbei“. Schalten Sie auch diese einmal komplett ab, um nicht unnötig abgelenkt zu werden.

Bei der Erstellung von To-Do-Listen sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie für die zu erledigenden Aufgaben stets genügend Zeit inklusive eines Puffers einplanen, damit sie sich einerseits nicht unnötig unter Druck setzen und andererseits die Bearbeitung wichtiger Angelegenheiten nicht zulasten Ihrer Regenerationsphasen geht.

Bitte beachten Sie, dass bei Personen mit bestimmten Tätigkeiten, wie etwa Selbstständigen, Freiberuflern oder geschäftsführend Verantwortlichen, bei der Skala Erschöpfung isoliert erhöhte Werte auftreten können, auch ohne dass dies auf ein hohes Burnout-Risiko hinweist, insofern sich die anderen Skalen in einem unauffälligen Bereich bewegen.