DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Burnout

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 21 / 21 | 4 PROFILBEREICHE

1

Arbeitsbezogene Erschöpfung

Du beschreibst wenig verfügbare Energie vor, während oder nach der Arbeit. Das betrifft deinen erlebten Arbeitsalltag; die Antworten erklären nicht, wodurch die Erschöpfung entsteht.

2

Innerer Abstand zur Arbeit

Du beschreibst inneren Abstand zu Arbeitsthemen und weniger Freude an gelungenen Schritten. Aufgaben oder Begegnungen, die früher ansprechend waren, erreichen dich derzeit offenbar weniger. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Innerer Abstand zur Arbeit: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 9 & 10).

Dein erster kleiner Schritt

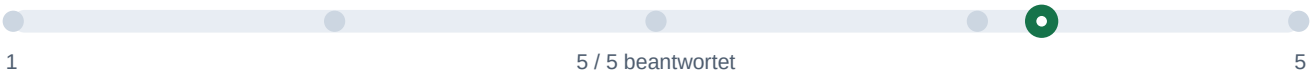
Welche Aufgabe interessiert dich noch, und bei welcher bist du eher auf Abstand? Beschreibe den Unterschied möglichst konkret.

02 / DEIN BERICHT

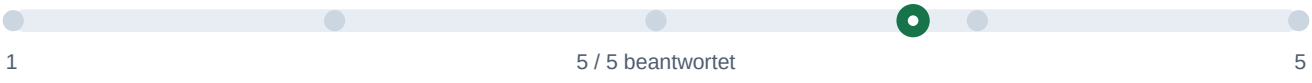
Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.

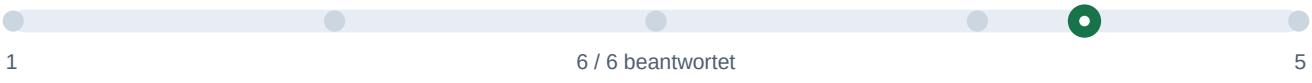
Arbeitsbezogene Erschöpfung **4,2 / 5**



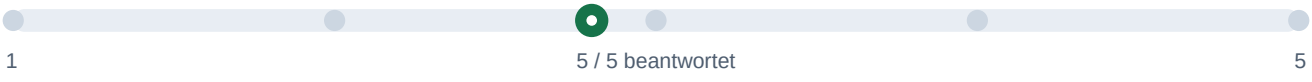
Innerer Abstand zur Arbeit **3,8 / 5**



Anforderungen und Spielraum **4,3 / 5**



Abschalten und Erholung **2,8 / 5**



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Die Ergebnisse zeigen, wie du Energie, Arbeitsabstand, Anforderungen und Erholung beschreibst. Sie können konkrete Reibungspunkte sichtbar machen, aber weder Burnout feststellen noch Ursachen von Erschöpfung klären.

Dein Ergebnis in Worten

Arbeitsbezogene Erschöpfung: Du beschreibst wenig verfügbare Energie vor, während oder nach der Arbeit. Das betrifft deinen erlebten Arbeitsalltag; die Antworten erklären nicht, wodurch die Erschöpfung entsteht.

Innerer Abstand zur Arbeit: Du beschreibst inneren Abstand zu Arbeitsthemen und weniger Freude an gelungenen Schritten. Aufgaben oder Begegnungen, die früher ansprechend waren, erreichen dich derzeit offenbar weniger.

Innerer Abstand zur Arbeit: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 9: Bei beruflichen Begegnungen merke ich, dass ich emotional weniger verfügbar bin. | Trifft eher nicht zu

Aussage 10: Ein guter Austausch bei der Arbeit kann mein Interesse noch spürbar wecken. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Welche Aufgabe interessiert dich noch, und bei welcher bist du eher auf Abstand? Beschreibe den Unterschied möglichst konkret.

04 / DEIN BERICHT

Arbeitsbezogene Erschöpfung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deine berichtete Energie im Zusammenhang mit der Arbeit. Er stellt keine Ursache der Erschöpfung fest.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst wenig verfügbare Energie vor, während oder nach der Arbeit. Das betrifft deinen erlebten Arbeitsalltag; die Antworten erklären nicht, wodurch die Erschöpfung entsteht.

Skalenrichtung: weniger berichtete Erschöpfung / mehr berichtete Erschöpfung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ich merke im Arbeitsalltag, dass meine Aufmerksamkeit schneller nachlässt.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Meine Energie reicht im Allgemeinen für die üblichen Anforderungen meines Arbeitstags.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche zwei Arbeitstage: Wann fühltest du dich besonders erschöpft, wann weniger? Welche beobachtbaren Unterschiede gab es?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Innerer Abstand zur Arbeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betreffen dein Interesse und deine innere Verbindung zur Arbeit. Mehr Distanz kann unterschiedliche Bedeutungen haben und ist kein Charakterurteil.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst inneren Abstand zu Arbeitsthemen und weniger Freude an gelungenen Schritten. Aufgaben oder Begegnungen, die früher ansprechend waren, erreichen dich derzeit offenbar weniger.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: mehr beschriebene Verbundenheit / mehr beschriebener innerer Abstand.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Bei beruflichen Begegnungen merke ich, dass ich emotional weniger verfügbar bin.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 10: Ein guter Austausch bei der Arbeit kann mein Interesse noch spürbar wecken.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Aufgabe interessiert dich noch, und bei welcher bist du eher auf Abstand? Beschreibe den Unterschied möglichst konkret.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Anforderungen und Spielraum

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um dein Verhältnis zu Anforderungen, Unterbrechungen und Einflussmöglichkeiten. Die Antworten bewerten nicht deine tatsächliche Arbeitsleistung.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Aufgaben, Unterbrechungen oder Erwartungen, die den verfügbaren Spielraum übersteigen. Entscheidend ist hier das Verhältnis von Anforderungen und Einflussmöglichkeiten, nicht mangelnder Einsatz.

Skalenrichtung: mehr beschriebener Spielraum / weniger beschriebener Spielraum.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Unklare Erwartungen beschäftigen mich auch außerhalb der eigentlichen Aufgaben.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 14: Ich kann in meinem Arbeitsalltag realistische Prioritäten mitbestimmen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere eine wiederkehrende Anforderung und daneben, was du selbst beeinflussen kannst und was außerhalb deines Einflusses liegt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Abschalten und Erholung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt Übergänge zwischen Arbeit und freier Zeit sowie deine wahrgenommene Erholung. Er macht keine Aussage zur medizinischen Ursache von Schlaf- oder Energieproblemen.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „leichter beschriebene Erholung“ und „erschwert beschriebene Erholung“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Skalenrichtung: leichter beschriebene Erholung / erschwert beschriebene Erholung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Arbeitsgedanken begleiten mich lange in den Feierabend hinein.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 19: Es fällt mir schwer, berufliche Erreichbarkeit für eine Weile zu beenden.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Betrachte einen Feierabend: Was gehörte noch zur Arbeit, und ab wann begann für dich freie Zeit?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Arbeitsbezogene Erschöpfung

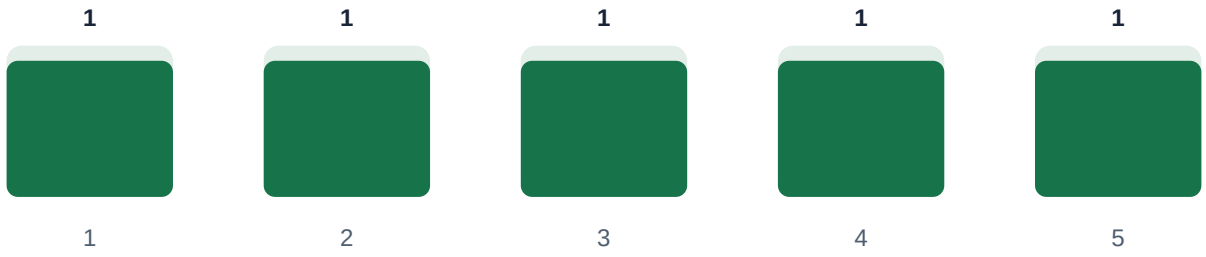
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4,2 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Innerer Abstand zur Arbeit. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Welche Aufgabe interessiert dich noch, und bei welcher bist du eher auf Abstand? Beschreibe den Unterschied möglichst konkret.

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Dieser Fragebogen besteht aus eigenen, nicht klinisch validierten Aussagen. Er ist weder das Maslach Burnout Inventory noch eine andere lizenzierte Burnout-Skala. Die Zusammenfassung beschreibt dein aktuelles Arbeitserleben und stellt kein Burnout fest. Sie unterscheidet nicht zwischen möglichen körperlichen, psychischen oder äußeren Ursachen von Erschöpfung. Aus den Werten folgt keine Aussage zu Arbeitsfähigkeit oder beruflicher Eignung.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.26 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1	**Schon vor Beginn eines Arbeitstags fühle ich mich oft wenig ausgeruht.**	Arbeitsbezogene Erschöpfung | Trifft eher zu
2	**Nach meiner Arbeit fehlt mir Energie für Dinge, die mir normalerweise wichtig sind.**	Arbeitsbezogene Erschöpfung | Trifft zu
3	**Ich merke im Arbeitsalltag, dass meine Aufmerksamkeit schneller nachlässt.**	Arbeitsbezogene Erschöpfung | Teils / teils
4	**Ich habe bei der Arbeit regelmäßig Phasen, in denen ich mich kraftvoll fühle.**	Arbeitsbezogene Erschöpfung | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
5	**Meine Energie reicht im Allgemeinen für die üblichen Anforderungen meines Arbeitstags.**	Arbeitsbezogene Erschöpfung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
6	**Arbeitsthemen, die mich früher interessierten, lassen mich derzeit eher gleichgültig.**	Innerer Abstand zur Arbeit | Teils / teils
7	**Es fällt mir schwer, mich über einen gelungenen Arbeitsschritt zu freuen.**	Innerer Abstand zur Arbeit | Trifft zu
8	**Ich erkenne in meiner Arbeit meist etwas, das mir persönlich sinnvoll erscheint.**	Innerer Abstand zur Arbeit | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
9	**Bei beruflichen Begegnungen merke ich, dass ich emotional weniger verfügbar bin.**	Innerer Abstand zur Arbeit | Trifft eher nicht zu
10	**Ein guter Austausch bei der Arbeit kann mein Interesse noch spürbar wecken.**	Innerer Abstand zur Arbeit | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
11	**Die Menge meiner Aufgaben wirkt größer als die verfügbare Arbeitszeit.**	Anforderungen und Spielraum | Trifft zu
12	**Häufige Unterbrechungen lassen mich bei der Arbeit kaum etwas abschließen.**	Anforderungen und Spielraum | Trifft eher zu
13	**Ich übernehme zusätzliche Arbeit, obwohl meine Kapazität bereits ausgeschöpft ist.**	Anforderungen und Spielraum | Trifft zu
14	**Ich kann in meinem Arbeitsalltag realistische Prioritäten mitbestimmen.**	Anforderungen und Spielraum | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Unklare Erwartungen beschäftigen mich auch außerhalb der eigentlichen Aufgaben.**
Anforderungen und Spielraum | Teils / teils

16 **Wenn Anforderungen nicht zusammenpassen, kann ich das meist offen ansprechen.**
Anforderungen und Spielraum | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet

17 **Arbeitsgedanken begleiten mich lange in den Feierabend hinein.**
Abschalten und Erholung | Trifft eher nicht zu

18 **Ich lasse Pausen ausfallen, obwohl ich ihre Erholung gebrauchen könnte.**
Abschalten und Erholung | Teils / teils

19 **Es fällt mir schwer, berufliche Erreichbarkeit für eine Weile zu beenden.**
Abschalten und Erholung | Trifft eher zu

20 **Nach einem freien Abschnitt fühle ich mich meist wieder etwas erholter.**
Abschalten und Erholung | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

21 **Ich habe verlässliche Momente, in denen Arbeit für mich wirklich Pause hat.**
Abschalten und Erholung | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet