

Dr. L. Satow

BURNOUT- MOBBING- INVENTAR (BMI)

Die BMI-Skalen stehen unter der „Creative Commons Namensnennung–NichtKommerziell–KeineBearbeitung 3.0 Deutschland“ Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>) und können für nichtkommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke kostenlos eingesetzt werden.

Bitte mit folgender Quellenangabe zitieren:

„Satow, L. (2013). Burnout–Mobbing–Inventar (BMI): Test- und Skalendokumentation. Verfügbar unter <http://www.drSATOW.de>

*Test- und
Skalendoku-
mentation*

Version 2013



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	2
2. Theoretischer Hintergrund	3
3. Testentwicklung	5
Einsatzgebiete und Durchführung.....	6
4. Stichprobe zur Überprüfung der Skalen	7
Beschreibung der Stichprobe	8
5. Psychometrische Item- und Skalenkennwerte	9
Burnout-Skala	9
Boreout-Skala	10
Mobbing-Skala.....	11
Motivationsverlust.....	12
Psychische und physische Belastungssymptome.....	13
Psychometrische Skalen-Kennwert in der Übersicht.....	14
8. Validität.....	15
Faktorielle Validität	15
Interskalen-Korrelationen	17
Korrelation mit Alter und Geschlecht	17
Zusammenhang mit beruflicher Tätigkeit	18
Kriteriumsorientierte Validität	19
7. Zusammenfassung	20
Literaturverzeichnis	21
Anhang	22
Fragebogen zu beruflichen Belastungen und Problemen (BMI)	0
Fragebogen zu psychischen und physischen Belastungssymptomen	2

1. Einführung

Das Burnout-Mobbing-Inventar (BMI) erfasst drei typische berufsbezogene Belastungs- und Motivationsprobleme. Neben Burnout, Boreout und Mobbing enthält das BMI zusätzlich zwei Skalen zu Erfassung von allgemeinem Motivationsverlust und psychischen/physischen Belastungs-symptomen:

1. chronische Überforderung (Burnout)
2. chronische Unterforderung (Boreout)
3. soziale Ausgrenzung & Angriffe (Mobbing)
4. Allgemeiner Motivationsverlust
5. Psychische und physische Belastungssymptome

Das BMI darf für nichtkommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke kostenlos eingesetzt werden. Dazu zählt insbesondere der Einsatz im Rahmen von studentischen Abschlussarbeiten und universitären Forschungsprojekten. Der Autor muss namentlich genannt werden (mit Quellenangabe). (Creative Commons Lizenz BY-NC-ND;). Modifizieren, Verbreiten, Kopieren oder Zurverfügungstellung dieser Dokumentation sind durch das Urheberrecht untersagt.

Für die gewerbliche, therapeutische oder kommerzielle Nutzung in Praxen, Seminaren oder Unternehmen kann über die Webseite des Autors (www.drsatow.de) eine Lizenz erworben werden.

Über den Autor

Lars Satow studierte Psychologie an der Georg-August-Universität Göttingen und an der Freien Universität Berlin. Es folgte 1999 die Promotion am Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie der Freien Universität Berlin. Seit 2000 ist Lars Satow bei SAP – dem Weltmarktführer für Unternehmenssoftware – als Experte für Personal- und Organisationsentwicklung beschäftigt; nebenberufliche Tätigkeit als Dozent für Wirtschaftspsychologie und Organisationsentwicklung u.a. an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) Ravensburg.

Kontakt: mail@drsatow.de

2. Theoretischer Hintergrund

Der Begriff „Burnout“ wurde erstmals in den 1970er Jahren von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger (Freudenberger, 1974, 1989) verwendet. Freudenberger hatte bei seinem sozialen Projekte „Free Clinic“ beobachtet, dass die anfängliche Begeisterung bei vielen Helfern in große Erschöpfung umgeschlagen war – als wären sie sprichwörtlich ausgebrannt. Er erkannte darin einen Handlungsbedarf und begann nach den Ursachen zu forschen. In den 1980er Jahren entwickelten Christina Maslach und Susan Jackson einen ersten psychologischen Test (MBI) zur Messung von Burnout (Maslach & Jackson, 1981), der Burnout bereits als Symptomkomplex von Überforderung und Demotivation auffasste, jedoch weder die psychischen und physischen Belastungssymptome erfasste noch andere Ursachen wie soziale Ausgrenzung (Mobbing) und chronische Unterforderung (Boreout). Vom MBI gibt es Versionen für unterschiedliche Berufsgruppen, die eine Vergleichbarkeit erschweren.

Obwohl Burnout umgangssprachlich wie eine Krankheitsbezeichnung verwendet wird, ist Burnout unter Mediziner*innen bisher nicht als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt. Im internationalen Klassifikationssystem für Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD10) wird Burnout nur als Problem bei der Lebensbewältigung (Z73.0) erwähnt. Entsprechend gibt es auch keine festgelegten Diagnosekriterien. Prof. Roland von Känel (2008) fasst den Stand zum Burnout-Syndrom als Krankheit treffend in einem Satz zusammen: „Das Burnout-Syndrom ist kein spezifisches Krankheitsbild mit eindeutig definierten Kriterien.“

Unstrittig ist hingegen, dass chronische Überforderung mit der Dauer nicht nur zu einem ernstesten Problem für die Betroffenen werden kann, sondern auch für die Unternehmen und Organisationen, deren Mitarbeiter unter Burnout leiden: Die chronische Überforderung führt zu Motivationsverlust, psychischen Symptomen und innerer Kündigung.

Das BMI berücksichtigt den aktuellen Forschungsstand und unterscheidet daher zwischen dem eigentlichen Burnout (chronische Überforderung) und den Folgen (Psychische und physische Belastungssymptome, Motivationsverlust) mit jeweils eigenen Skalen. So lässt sich sehr schnell erkennen, ob die chronische Überforderung bereits zu Problemen geführt hat – und zu welchen. Die beiden anderen ebenso wichtigen berufsbezogenen Probleme sind Boreout (chronische Unterforderung) (Rothlin & Werder, 2007) und Mobbing (soziale Ausgrenzung). Auch

diese Probleme führen regelmäßig zu Motivationslust und Belastungssymptomen und können mit dem BMI erfasst werden.

Abbildung 1 veranschaulicht die Zusammenhänge: Berufliche Probleme wie chronische Überforderung (Burnout), chronische Unterforderung (Boreout) und/oder soziale Ausgrenzung (Mobbing) führen mit der Zeit zu einem deutlichen Motivationsverlust und können psychische und physische Belastungssymptome verursachen oder verstärken.

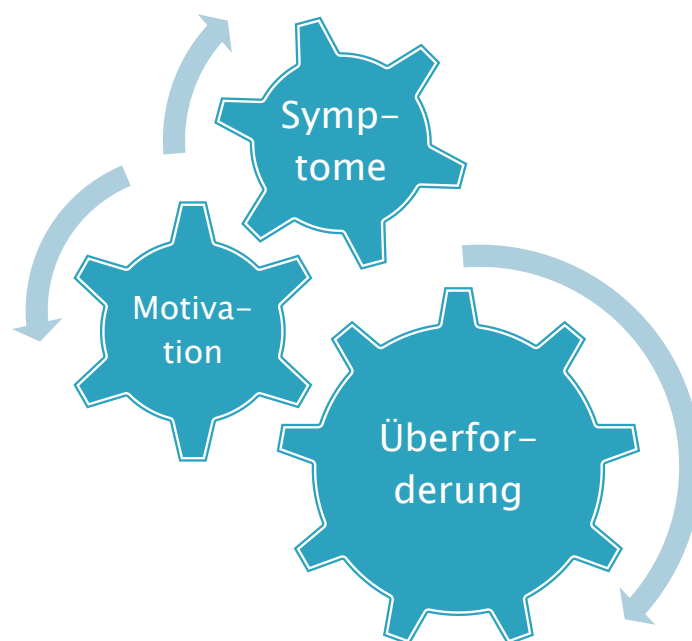


Abbildung 1. Zusammenhang zwischen Überforderung, Motivationsverlust und Belastung

Von einer Burnout-Gefährdung wird gesprochen, wenn die Überforderung bereits einige Zeit anhält, jedoch noch kein Motivationsverlust eingetreten ist. Ein vollständiges Burnout-syndrom ist schließlich durch chronische Überforderung, Motivationsverlust und typischen Belastungssymptome gekennzeichnet.

3. Testentwicklung

Das BMI wurde mit dem Ziel entwickelt, die drei wichtigsten berufsbezogenen Motivations- und Belastungsprobleme Burnout, Boreout und Mobbing sowie die Folgesymptome mit eigenen Skalen zu erfassen. Zudem sollten die Skalen für möglichst viele Berufsgruppen geeignet sein, so dass keine berufsgruppen-spezifischen Testversionen notwendig sind.

Zusammen mit Therapeuten und Experten wurden insgesamt 60 neue Likert-Items entwickelt und in mehreren Vorstudien erprobt. Es verblieben 44 Items im Pool, die als Online-Selbst-Test auf mehreren populären Webseiten angeboten wurden.

Als Antwortskala wurde für alle Items ein vierstufiges Likertformat gewählt. Das vierstufige Likertformat hat den Vorteil, dass es den Teilnehmern nicht die Möglichkeit lässt, eine neutrale (unauffällige) mittlere Antwortkategorie zu wählen. Zudem ist das vierstufige Format leicht verständlich und lässt sich schnell beantworten.

Beispielitem: „Ich fühle mich von meinen Aufgaben oft völlig überfordert und erschöpft.“

- 1) Trifft nicht zu (1 Punkt)
- 2) Trifft eher nicht zu (2 Punkte)
- 3) Trifft eher zu (3 Punkte)
- 4) Trifft genau zu (4 Punkte)

(bei negativ gepolten Items verläuft die Punktevergabe von 4 bis 1)

Einsatzgebiete und Durchführung

Das BMI ist ausschließlich zum Einsatz bei Personen ab 16 Jahren vorgesehen. Es dient zur Messung von chronischer Überforderung (Burnout), chronischer Unterforderung (Boreout) und sozialer Ausgrenzung (Mobbing) im beruflichen Alltag. Zudem erfasst das BMI allgemeinen Motivationsverlust und psychische und physische Belastungssymptome als mögliche Folgen.

Alle Items werden nach Zufall durchmischt angeboten. Bei der Bearbeitung am Bildschirm wird ein Item pro Bildschirmseite angezeigt.

Die Bearbeitungszeit beträgt 10 bis 15 Minuten.

4. Stichprobe zur Überprüfung der Skalen

Die BMI-Skalen wurden als kostenloser Selbsttest auf mehreren populären Webseiten angeboten (psychomeda.de; burnout-syndrom-hilfe.de; career-test.de). Vor dem eigentlichen Test wurden demographischen Merkmalen abgefragt. Zudem mussten die Teilnehmer angeben, ob sie vorhatten, den Test ernsthaft zu beantworten oder ihn „nur mal ausprobieren“ wollten (diese Teilnehmer wurden von allen weiteren Analysen ausgeschlossen). Direkt nach der letzten Frage wurde das Test-Ergebnis angezeigt.

In der Zeit von März 2012 bis Juni 2012 wurde der Test 6.893-mal durchgeführt. Durch schrittweisen Ausschluss von nicht verwertbaren Daten (Tabelle 1) verblieben 5.220 Datensätze in der Validierungsstichprobe. Die meisten Datensätze (n = 1210) wurden aufgrund von Inkonsistenzen ausgeschlossen. Solche zufälligen Inkonsistenzen treten auf, wenn die Internetverbindung während des Tests abbricht, der Browser abstürzt oder wenn die Testteilnehmer auf unzulässige Art und Weise im Test navigieren.

Tabelle 1. Schritte zur Bereinigung des Datensatzes

Schritt	Datensätze vor Ausschluss	Datensätze nach Ausschluss
Ausschluss von Datensätzen mit inkonsistenten Daten	6893	5683
Ausschluss von Personen, die den Test „nur mal ausprobieren“ wollten	5683	5548
Ausschluss von Wiederholern	5548	5230
Ausschluss von nicht plausiblen Daten: „Arbeitslose“ und „Studenten“, die angaben, ein Einkommen über 5000 EUR zu haben	5230	5224
Ausschluss von Personen, die den Test abgebrochen haben (keine Antwort auf die letzten drei Fragen)	5224	5220

Beschreibung der Stichprobe

Die meisten Teilnehmer der Stichprobe waren weiblich (n = 3012; 57%), zwischen 20 und 30 Jahre alt (n = 1617) und konnten ein Abitur vorweisen (n = 2792). Entsprechend viele Teilnehmer (n = 1902) hatten einen Hochschulabschluss. Die meisten Teilnehmer erzielten ein Einkommen von 1000 bis 3000 EUR (brutto) monatlich (Abbildungen 2 bis 3).

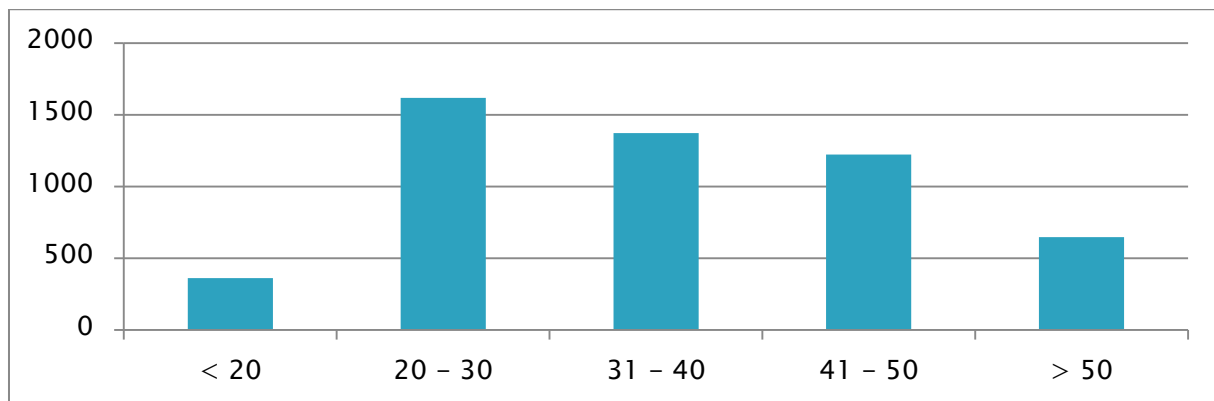


Abbildung 2. Altersverteilung in der Stichprobe

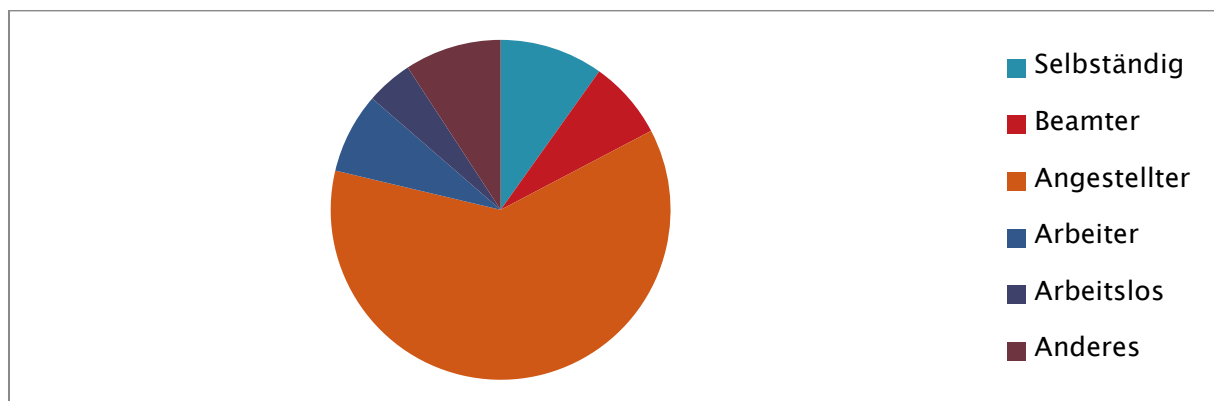


Abbildung 3. Berufstätigkeit in der Stichprobe

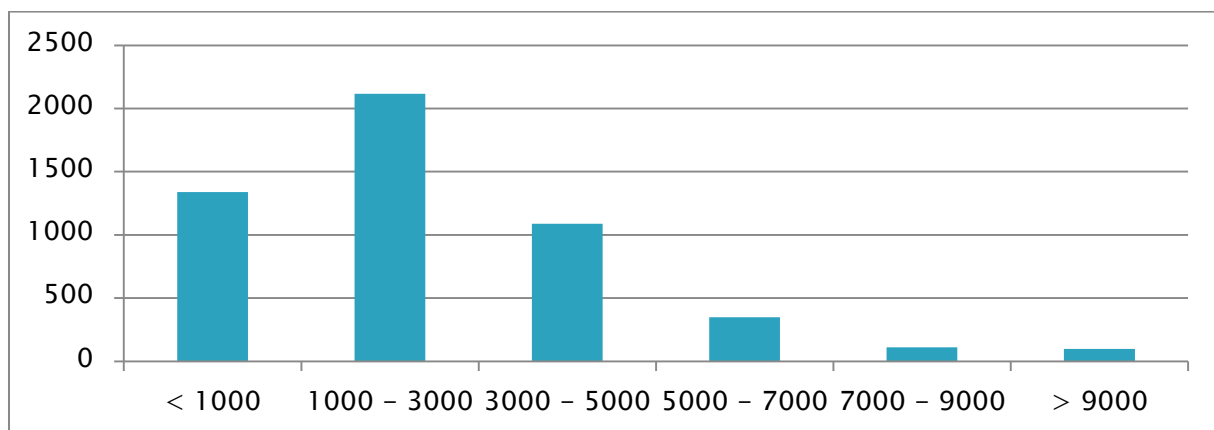


Abbildung 4. Einkommensverteilung (monatlich)

5. Psychometrische Item- und Skalenkennwerte

Alle folgenden Analysen wurden mit dem Statistik-Programm R (Version 2.14.1) durchgeführt. Zu den wichtigsten psychometrischen Kennwerten zählen die Trennschärfe eines Items sowie die Reliabilität der Skala. Die Trennschärfe gibt an, inwieweit ein einzelnes Item dasselbe misst, wie die Skala, zu der es gehört. Die Reliabilität gibt an, wie genau eine Skala misst. Dabei wird die Reliabilität mit dem von Cronbach (Cronbachs Alpha) und Guttman (Lambda-3) beschriebenen Verfahren ermittelt. Die so ermittelte Reliabilität gilt auch als Maß der internen Konsistenz einer Skala. In der Praxis sind Werte ab .70 als gut und Werte ab .80 als sehr gut anzusehen. Hohe Messgenauigkeit (Reliabilität) ist Voraussetzung für eine überzeugende Aussagekraft (Validität): Nur Skalen, die genau messen, erlauben auch valide Aussagen.

Burnout-Skala

Die Burnout-Skala misst chronische Überforderung durch hohe Arbeitslast und Zeitdruck und erreicht mit acht Items hervorragende Werte für Trennschärfen und Reliabilität (Cronbachs Alpha = .87). Das Item mit der höchsten Trennschärfe lautet: „Bei meiner Arbeit / Tätigkeit stehe ich ständig unter großem Druck.“

Tabelle 2. Psychometrische Item-Kennwerte der BMI-Skala „Burnout“

Itemnr.	Item	M	SD	r_{it}
burnout1	Ich fühle mich von meinen Aufgaben oft völlig überfordert und erschöpft.	2.6	1.03	0.71
burnout2	Ich stehe schon seit langem unter großem Druck.	3.1	0.96	0.76
burnout3	Abends bin ich von meiner Tätigkeit oft völlig erschöpft.	3.2	0.91	0.69
burnout4	Ich denke nur noch an die Arbeit / meine Tätigkeit und sonst an nichts mehr.	2.5	1.01	0.63
burnout5	Ich kann bei meiner Arbeit / Tätigkeit kaum Pausen machen.	2.3	1.10	0.60
burnout6	Bei meiner Arbeit / Tätigkeit stehe ich ständig unter großem Druck.	2.9	0.95	0.82
burnout7	Ich kann mich anstrengen wie ich will, die Arbeit wird nicht weniger.	2.8	1.05	0.70
burnout8	Ich habe bei meiner Arbeit / Tätigkeit viel Zeit für andere Dinge. (-)	2.3	0.89	0.44

Boreout-Skala

Die Boreout-Skala misst chronische Unterforderung und Langeweile bei der Arbeit und erreicht ebenfalls durchweg hervorragende Werte. Die Trennschärfen der Items bewegen sich zwischen .52 und .75. Die Reliabilität der Gesamtskala liegt bei .85 (Cronbachs Alpha). Das Item mit der höchsten Trennschärfe lautet: „Im Grunde langweilen mich meine Aufgaben schon seit langem.“

Tabelle 3. Psychometrische Item-Kennwerte der BMI-Skala „Boreout“

Itemnr.	Item	M	SD	r_{it}
boreout1	Im Grunde langweilen mich meine Aufgaben schon seit langem.	2.2	1.04	0.75
boreout2	Meine Tätigkeit unterfordert mich oft.	2.0	1.01	0.70
boreout3	Bei meiner Tätigkeit ist mittlerweile alles Routine.	2.4	1.01	0.63
boreout4	Ich mache jeden Tag immer nur das Gleiche und das gefällt mir nicht.	2.2	1.03	0.71
boreout5	Ich hätte lieber eine aufregendere Tätigkeit / Arbeit.	2.3	1.09	0.66
boreout6	Ich hätte gerne mehr Verantwortung bei meiner Tätigkeit / Arbeit.	2.0	1.01	0.52
boreout7	Für meine Arbeit / Tätigkeit bin ich überqualifiziert.	2.0	0.96	0.59
boreout8	Oft habe ich gar nichts zu tun und mache andere Dinge.	1.7	0.93	0.53

Mobbing-Skala

Mobbing (soziale Ausgrenzung und psychische Angriffe gegen die eigene Person) gehört zu beruflichen Problemen mit beträchtlicher Auswirkung auf die psychische und physische Gesundheit. Mit Hilfe der Mobbing-Skala kann das Ausmaß an Mobbing objektiv beurteilt werden. Die Mobbing-Skala erreicht ebenso wie die anderen Skalen hervorragende Werte für Trennschärfe und Reliabilität (Cronbachs Alpha = .87). Das Item mit der höchsten Trennschärfe lautet: „Seit mehr als einem halben Jahr redet man nur noch das Nötigste mit mir.“

Tabelle 4. Psychometrische Item-Kennwerte der BMI-Skala „Mobbing“

Itemnr.	Item	M	SD	r_{it}
mobbing1	Seit mehr als einem halben Jahr erhalte ich keine wichtigen Informationen mehr.	1.6	0.89	0.68
mobbing2	Leute, die mehr zu sagen haben als ich, machen Witze über mich und stellen mich vor anderen bloß.	1.5	0.83	0.72
mobbing3	Ich werde von Leuten, die mehr zu sagen haben als ich, regelmäßig angeschrien.	1.5	0.82	0.62
mobbing4	Seit mehr als einem halben Jahr fühle ich mich durch Kollegen ausgegrenzt.	1.6	0.89	0.75
mobbing5	Andere Kollegen und Mitarbeiter grüßen mich seit längerer Zeit nicht mehr.	1.4	0.72	0.66
mobbing6	Leute, die mehr zu sagen haben als ich, versuchen mir das Leben so schwer wie möglich zu machen.	1.7	0.96	0.70
mobbing7	Seit mehr als einem halben Jahr redet man nur noch das Nötigste mit mir.	1.6	0.87	0.77
mobbing8	Man hat mir alle wichtigen Tätigkeiten weggenommen.	1.4	0.74	0.57

Motivationsverlust

Burnout, Boreout und Mobbing können schnell zu großem Motivations- und Leistungsverlust führen. Die BMI-Skala zur Erfassung des Motivationsverlusts erreichte mit $\alpha = .88$ den besten Wert für die Reliabilität (Messgenauigkeit). Auch die Trennschärfen fallen entsprechend hoch aus. Das Item mit der höchsten Trennschärfe lautet: „Meine Tätigkeit macht mir auch heute noch großen Spaß. (-)“

Tabelle 5. Psychometrische Item-Kennwerte der BMI-Skala „Motivationsverlust“

Itemnr.	Item	M	SD	r_{it}
demotivation1	Früher hat mich meine Tätigkeit sehr interessiert, doch mittlerweile habe ich jedes Interesse verloren.	2.6	0.98	0.77
demotivation2	Ich merke schon seit längerem, dass ich immer weniger Lust zu meiner Tätigkeit habe.	3.0	1.00	0.81
demotivation3	Wenn ich heute noch mal die Wahl hätte, würde ich eine andere Tätigkeit / einen anderen Beruf wählen.	2.6	1.16	0.62
demotivation4	Bei meiner Tätigkeit denke ich an viele andere Dinge, die mir wichtiger sind.	2.5	1.00	0.48
demotivation5	Meine Tätigkeit erfüllt mich mit Stolz. (-)	2.8	0.98	0.74
demotivation6	Meine Tätigkeit macht mir auch heute noch großen Spaß. (-)	2.8	0.96	0.84
demotivation7	Durch meine Tätigkeit kann ich noch viele Dinge erreichen. (-)	2.2	0.98	0.56
demotivation8	Ich habe keine Lust mehr, mich bei meinen Aufgaben wirklich anzustrengen.	2.5	1.04	0.74

Psychische und physische Belastungssymptome

Im fortgeschrittenen Stadium können Burnout, Boreout und Mobbing typische körperliche und psychische Folgesymptome auslösen. Das BMI erfasst solche Symptome mit 12 Items (Tabelle 6). Die Skala erreicht einen sehr guten Wert für die Reliabilität ($\alpha = .87$). Die beiden Items mit der höchsten Trennschärfe beziehen sich auf depressive Symptome („Ich bin oft traurig“, „Ich habe oft zu nichts mehr Lust“).

Instruktion: Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?

Tabelle 6. Psychometrische Item-Kennwerte der BMI-Skala „psychische und physische Belastungssymptome“

Itemnr.	Item	M	SD	r_{it}
symptom1	Ich schlafe schlecht.	2.9	1.02	0.55
symptom2	Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	2.5	1.08	0.53
symptom3	Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.	2.2	1.02	0.57
symptom4	Ich grüble oft über mein Leben nach.	3.4	0.81	0.67
symptom5	Ich bin oft traurig.	3.0	0.96	0.76
symptom6	Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	3.2	0.90	0.76
symptom7	Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	2.7	0.99	0.67
symptom8	Ich kann mich schlecht konzentrieren.	2.9	0.95	0.64
symptom9	Ich habe Alpträume.	2.0	1.00	0.56
symptom10	Ich fühle mich oft ausgebrannt und leer.	3.3	0.87	0.74
symptom11	Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	2.5	1.07	0.50
symptom12	Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	2.4	1.16	0.43

Psychometrische Skalen-Kennwert in der Übersicht

Tabelle 7 können die psychometrischen Skalen-Kennwerte in der Übersicht entnommen werden. Die Reliabilität der Skalen bewegt sich zwischen .85 und .88 im sehr guten Bereich.

Tabelle 7. Skalen-Kennwerte in der Übersicht

Skala	Items	M	SD	Md	Alpha
Burnout	8	22.62	5.7	23	.87
Boreout	8	16.78	5.61	16	.85
Mobbing	8	12.35	4.93	11	.87
Motivationsverlust	8	21.57	5.98	22	.88
Belastungssymptome	12	33.01	7.69	34	.87

8. Validität

Unter dem Stichwort „Validität“ wird die Aussagekraft psychometrischer Skalen untersucht. Wichtige Hinweise auf die Validität liefert die Faktorenanalyse.

Faktorielle Validität

Mit dem statistischen Verfahren der Faktorenanalyse kann untersucht werden, ob die Antworten der Items durch ein oder mehrere Merkmale (Faktoren) erklärt werden können. Beim BMI sollten sich fünf (Burnout, Boreout, Mobbing, Motivationsverlust, psychische und physische Belastungssymptome) Faktoren statistisch belegen und die Items sollten diesen Faktoren eindeutig zugeordnet sein.

Im ersten Schritt wurde untersucht, wie viele Merkmale (Faktoren) für die Antworten statistisch gesehen verantwortlich sind. Dazu wurden Scree-Test und Parallel-Analyse durchgeführt, die zusammen die Annahme von fünf Faktoren bestätigen.

Im zweiten Schritt wurde eine Faktorenanalyse mit anschließender Varimax-Rotation durchgeführt. Das Ergebnis der Faktorenanalyse (Tabelle 8) zeigt ein überzeugendes und weitgehend eindeutiges Ladungsmuster. Alle Items weisen die höchste Ladung auf ihrem Faktor auf, nur einige Items laden zudem bedeutsam ($>.30$) auf einem weiteren Faktor. In erster Linie handelt es sich dabei um Items der Skalen „Burnout“ und „Motivationsverlust“, die auf dem Symptombfaktor laden, was als enger Zusammenhang zwischen diesen drei Faktoren gesehen werden kann.

Tabelle 8. Item-Ladungen auf den 5 Faktoren

	1	2	3	4	5
symptom5	0.74				
symptom6	0.72	0.30			
symptom10	0.67	0.31			
symptom4	0.66				
symptom7	0.63				
symptom8	0.58				
symptom1	0.46				
symptom3	0.46				
symptom9	0.46				
symptom2	0.43				
symptom11	0.43				
symptom12	0.37				

	1	2	3	4	5
demotivation6		0.80			
demotivation5		0.70			
demotivation2	0.38	0.69			
demotivation1	0.32	0.65			
demotivation8	0.34	0.60			
demotivation3		0.55			
demotivation7		0.51			
demotivation4		0.39			
mobbing4			0.74		
mobbing7			0.74		
mobbing5			0.67		
mobbing2			0.66		
mobbing6			0.61		
mobbing1			0.60		
mobbing3			0.54		
mobbing8			0.49		
burnout6				0.74	
burnout7	0.30			0.59	
burnout2	0.47			0.59	
burnout5				0.59	
burnout3	0.40			0.56	
burnout8				0.54	0.39
burnout4	0.35			0.51	
burnout1	0.45			0.49	
boreout2					0.67
boreout7					0.63
boreout1		0.50			0.58
boreout6					0.56
boreout3					0.55
boreout4					0.53
boreout5					0.52
boreout8				-0.44	0.47

Interskalen-Korrelationen

Wichtige Hinweise auf die Validität liefern auch die Interskalen-Korrelationen (Tabelle 9). Von allen drei Berufsproblemen korrelieren Burnout und Mobbing am höchsten mit den psychischen und physischen Belastungssymptomen, während Boreout eng mit Demotivation zusammenhängt ($r = .54$).

Chronische Überforderung (Burnout) korreliert mit sozialer Ausgrenzung (Mobbing) und Demotivation, vor allem aber mit psychischen und physischen Belastungssymptomen, weitaus weniger jedoch mit Boreout ($r = -.16$): Boreout (chronische Unterforderung) ist nicht nur das Gegenteil von chronischer Überforderung, sondern ein weiterer Belastungsfaktor. Das differenzierte Korrelationsmuster bestätigt auf eindrucksvolle Weise, wie sinnvoll es ist, zwischen den drei berufsbezogenen Problemen (Burnout, Boreout, Mobbing) und den Folgen zu unterscheiden.

Tabelle 9. Interskalen-Korrelationen

	Burnout	Boreout	Mobbing	Demotivation	Symptome
Burnout	1				
Boreout	-.16	1			
Mobbing	.30	.35	1		
Demotivation	.32	.54	.44	1	
Symptome	.56	.22	.45	.57	1

(alle Korrelationen sind hoch signifikant; $p < 0.01$)

Korrelation mit Alter und Geschlecht

Die Korrelationen mit Alter und Geschlecht fallen hingegen nur gering aus (Tabelle 10).

Tabelle 10. Korrelation mit Alter und Geschlecht

	Alter	Geschlecht
Burnout	-.03	-.07
Boreout	-.13	.05
Mobbing	-.07	0
Demotivation	-.05	.03
Symptome	-.12	-.15

Zusammenhang mit beruflicher Tätigkeit

Abbildung 5 veranschaulicht, wie Burnout, Boreout und Mobbing mit der beruflichen Tätigkeit zusammenhängen. Dazu wurden alle Werte z-transformiert, so dass der Durchschnitt bei 0 liegt.

Erwartungsgemäß weisen Selbständige die geringsten Werte für alle Skalen auf, wohingegen insbesondere Arbeiter und Arbeitslose von Unterforderung (Boreout), sozialer Ausgrenzung (Mobbing) und Demotivation betroffen sind. Angestellte nehmen eine Mittlere Position ein, weisen dafür aber die höchsten Werte für Überforderung auf.

Insgesamt bestätigen die erwartungsgemäßen Unterschiede wiederum die Grundannahmen des BMI.

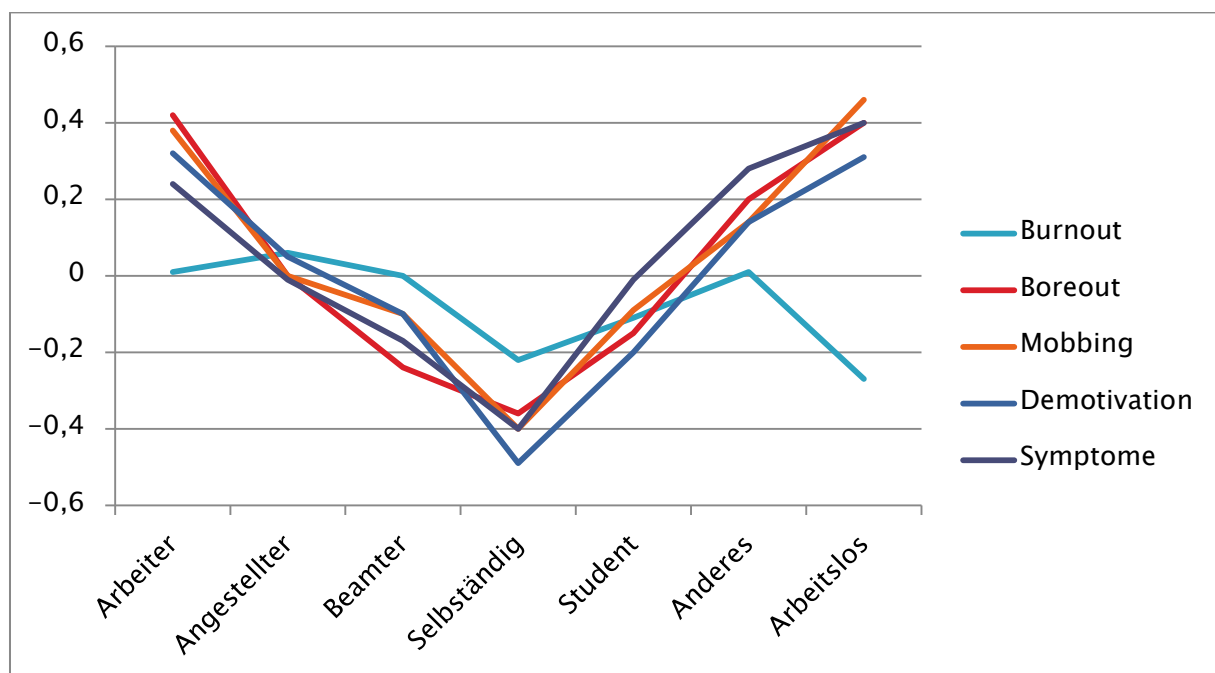


Abbildung 5. Zusammenhang der BMI-Skalen mit Beruf

Kriteriumsorientierte Validität

Aus den BMI-Skalen sollten sich auch Aussagen über den Umgang mit Stress ableiten lassen. Um diesen Zusammenhang näher zu untersuchen, wurden Personen, die nach der BMI-Skala stark überfordert sind, mit Personen verglichen, die nur geringe Werte auf der BMI-Skala „Burnout“ aufwiesen.

Abbildung zeigt die Unterschiede (z-transformiert) für die beiden Coping-Strategien „Positives Denken“ (Positiv) und „Aktive Problembewältigung“ (Aktiv), die mit dem Stress- und Coping-Inventar (Satow, 2012) erfasst wurden. Die Unterschiede betragen jeweils mehr als eine Standardabweichung und belegen eindrucksvoll, dass sich aus der BMI-Skala auch Aussagen über das Stressverhalten ableiten lassen: Personen mit hohen Werten auf der Burnout-Skala gehen mit Stress deutlich ungünstiger um als Personen mit geringen Werten.

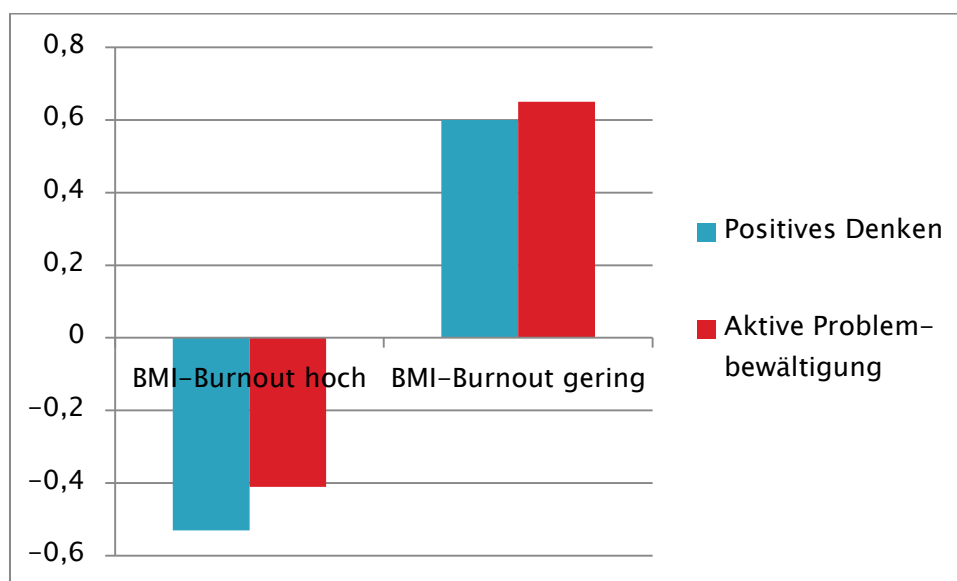


Abbildung 6. Unterschiede im Umgang mit Stress bei Personen mit hohen und niedrigen Burnout-Werten

7. Zusammenfassung

Mit dem BMI wurde ein deutschsprachiges Instrument vorgelegt, das nicht nur chronische Überforderung und die Folgen (Burnout) erfasst, sondern auch chronische Unterforderung (Boreout) und soziale Ausgrenzung (Mobbing). Die Skalen überzeugen durch hohe Messgenauigkeit (Reliabilität) und eindeutige faktorielle Struktur. Genaue Untersuchungen zeigen, dass das BMI valide Aussagen über das Ausmaß der Belastung und den Umgang mit Stress erlaubt.

Literaturverzeichnis

Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal Soc Issues*,30, 159–164.

Freudenberger, H. J. (1989). Burnout: Past, present, and future concerns. *Loss, Grief and Care*, 3 (1–2), 1–10.

Känel, R. von (2008). Das Burnout-Syndrom: Eine medizinische Perspektive. *Praxis*. 97, 477–487.

Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Research Edition. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Rothlin, P. & Werder, P. R. (2007) *Diagnose Boreout. Warum Unterforderung im Job krank macht*. Heidelberg, Redline Wirtschaft.

Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar: Test- und Skalendokumentation* (PSYNDEX Tests-Nr. 9006508). Verfügbar unter <http://www.drsatow.de/tests>

Anhang

Fragebogen zu beruflichen Belastungen und Problemen (BMI)

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

Geschlecht:

weiblich

männlich

Testdatum:

Ort:

Denken Sie bei den folgenden Fragen an Ihre Arbeit oder alltäglichen Tätigkeiten und Aufgaben. Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	
1. Ich fühle mich von meinen Aufgaben oft völlig überfordert und erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	B+
2. Seit mehr als einem halben Jahr redet man nur noch das Nötigste mit mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	M+
3. Früher hat mich meine Tätigkeit sehr interessiert, doch mittlerweile habe ich jedes Interesse verloren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	D+
4. Ich stehe schon seit langem unter großem Druck.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	B+
5. Man hat mir alle wichtigen Tätigkeiten weggenommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	M+
6. Im Grunde langweilen mich meine Aufgaben schon seit langem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	b+
7. Ich merke schon seit längerem, dass ich immer weniger Lust zu meiner Tätigkeit habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	D+
8. Seit mehr als einem halben Jahr erhalte ich keine wichtigen Informationen mehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	M+
9. Abends bin ich von meiner Tätigkeit oft völlig erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	B+
10. Wenn ich heute noch mal die Wahl hätte, würde ich eine andere Tätigkeit / einen anderen Beruf wählen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	D+
11. Meine Tätigkeit unterfordert mich oft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	b+
12. Leute, die mehr zu sagen haben als ich, machen Witze über mich und stellen mich vor anderen bloß.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	M+
13. Bei meiner Tätigkeit denke ich an viele andere Dinge, die mir wichtiger sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	D+
14. Ich denke nur noch an die Arbeit / meine Tätigkeit und sonst an nichts mehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	B+
15. Ich werde von Leuten, die mehr zu sagen haben als ich, regelmäßig angeschrien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	M+
16. Meine Tätigkeit erfüllt mich mit Stolz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	D-
17. Ich kann bei meiner Arbeit / Tätigkeit kaum Pausen machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	B+

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	
18. Bei meiner Tätigkeit ist mittlerweile alles Routine.	0	0	0	0	b+
19. Für meine Arbeit / Tätigkeit bin ich überqualifiziert.	0	0	0	0	b+
20. Meine Tätigkeit macht mir auch heute noch großen Spaß.	0	0	0	0	D-
21. Ich mache jeden Tag immer nur das Gleiche und das gefällt mir nicht.	0	0	0	0	b+
22. Seit mehr als einem halben Jahr fühle ich mich durch Kollegen ausgegrenzt.	0	0	0	0	M+
23. Durch meine Tätigkeit kann ich noch viele Dinge erreichen.	0	0	0	0	D-
24. Bei meiner Arbeit / Tätigkeit stehe ich ständig unter großem Druck.	0	0	0	0	B+
25. Ich hätte lieber eine aufregendere Tätigkeit / Arbeit.	0	0	0	0	b+
26. Ich kann mich anstrengen wie ich will, die Arbeit wird nicht weniger.	0	0	0	0	B+
27. Andere Kollegen und Mitarbeiter grüßen mich seit längerer Zeit nicht mehr.	0	0	0	0	M+
28. Ich habe bei meiner Arbeit / Tätigkeit viel Zeit für andere Dinge.	0	0	0	0	B-
29. Ich hätte gerne mehr Verantwortung bei meiner Tätigkeit / Arbeit.	0	0	0	0	b+
30. Ich habe keine Lust mehr, mich bei meinen Aufgaben wirklich anzustrengen.	0	0	0	0	D+
31. Oft habe ich gar nichts zu tun und mache andere Dinge.	0	0	0	0	b+
32. Leute, die mehr zu sagen haben als ich, versuchen mir das Leben so schwer wie möglich zu machen.	0	0	0	0	M+

Fragebogen zu psychischen und physischen Belastungssymptomen

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

Geschlecht:

weiblich

männlich

Testdatum:

Ort:

Stress und Druck können körperliche und psychische Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	
1. Ich schlafe schlecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
2. Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
3. Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
4. Ich grüble oft über mein Leben nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
5. Ich bin oft traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
6. Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
7. Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
8. Ich kann mich schlecht konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
9. Ich habe Alpträume.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
10. Ich fühle mich oft ausgebrannt und leer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
11. Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+
12. Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S+