



'BBTI' = 'Blankert Burnout Trigger Inventory'

Versie 1.1 © Stichting Burnout info@burnout.nl

Burnout is vooral een kwestie van 'energievretende' of 'energiegevende' factoren'. Kun je van onderstaande lijst van factoren per factor aangeven 0 = niet van toepassing, of: 1 = een beetje tot 7 = heel erg van toepassing?

Indien u de uitslag naar ons mailt, krijgt u ook een vergelijking met 'database'.

Tip: na invullen eerst SAVEN alvorens te mailen.

Op het werk	0 = niet van toepassing	1 = beetje = 7 zeer veel van toepassing
A. deel 1 op het werk EV		
1. overdaad aan verplichtingen		
2. overdaad aan prikkels		
3. aantal zeer storende, energievretende, irriterende interacties		
4. geen privacy meer, 'recht op eigen emotie en privé'		
5. gebrek aan controle = gebrek aan vrijheid van werkindeling		
6. gebrek aan financieel rechtvaardige beloning		
7. deadlines		
8. gebrek aan duidelijkheid functie		
9. gebrek aan duidelijkheid beslisbevoegdheid		
10. er wordt bij beslissingen die mij treffen, geen rekening gehouden met mijn behoeften		
11. teveel onverwachte 'dreigingen'		
12. te moeilijke werkinhoud		
13. teveel te doen		
14. gebrek aan overzicht		
15. gebrek aan waardering en begrip door leiding of collega's		
16. gebrek aan waardering en begrip door klanten		

17. algehele sfeer is niet 'de mijne'		
18. te eenvoudig of te monotoon werk		
19. gedwongen zijn tot onethisch handelen of bij een organisatie horen die voor u 'storend onethisch handelt'		
B. deel 2 op het werk (gebrek EG)		
1. gebrek aan leuke werkonderdelen		
2 gebrek aan 'lollige' menselijke interactie		
3 gebrek aan inspirerende fysieke omstandigheden		
4 gebrek aan pauzes		
5 gebrek aan energiegeevende muziek		
6. gebrek aan humor		
7. gebrek aan begrip in het algemeen		
8. gebrek aan persoonlijke, wederzijdse interactie		
9. gebrek aan voorspelbaarheid en continuïteit		
10. niet aansprekende werkinhoud (geen affiniteit)		
11. gebrek aan waardering en begrip door leiding en/of collega's		
12. gebrek aan waardering en begrip door klanten		
C. Naast het werk (EG)		
1. gebrek aan vrije tijd		
2. gebrek aan ontspanning om te herstellen		
3. gebrek aan interesses buiten het werk		
4. tijd kwijt zijn aan 'verwerkingstijd' werk – emotioneel of cognitief het werk moeten 'verwerken' na werktijd		
5. gebrek aan liefde en/of waardering		
6. gebrek aan levenszin/levensorientatie		
7. gebrek aan sociale contacten		
8. gebrek aan goede herstelomgeving (natuur, ontspannend huis, tuin etc.)		
9. teveel reistijd – woon-werk en dienstreizen – inclusief stress		

Einde /end. Indien u de uitslag naar ons mailt, krijgt u ook een vergelijking met 'database'.