



## 'BBTI' = 'Blankert Burnout Trigger Inventory'

Versie 1.1 © Stichting Burnout [info@burnout.nl](mailto: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		7
2. overdaad aan prikkels		7
3. aantal zeer storende, energievretende, irriterende interacties		7
4. geen privacy meer, 'recht op eigen emotie en privé'		7
5. gebrek aan controle = gebrek aan vrijheid van werkindeling		7
6. gebrek aan financieel rechtvaardige beloning	0	
7. deadlines		7
8. gebrek aan duidelijkheid functie		7
9. gebrek aan duidelijkheid beslisbevoegdheid		7
10. er wordt bij beslissingen die mij treffen, geen rekening gehouden met mijn behoeften		7
11. teveel onverwachte 'dreigingen'		7
12. te moeilijke werkinhoud		7
13. teveel te doen		7
14. gebrek aan overzicht		7
15. gebrek aan waardering en begrip door leiding of collega's		7
16. gebrek aan waardering en begrip door klanten	0	

17. algehele sfeer is niet 'de mijne'		nvt
18. te eenvoudig of te monotoon werk	0	
19. gedwongen zijn tot onethisch handelen of bij een organisatie horen die voor u 'storend onethisch handelt'	0	
<b>B. deel 2 op het werk (gebrek EG)</b>		
1. gebrek aan leuke werkonderdelen		7
2 gebrek aan 'lollige' menselijke interactie		6
3 gebrek aan inspirerende fysieke omstandigheden		7
4 gebrek aan pauzes	0	
5 gebrek aan energiegevend muziek		7
6. gebrek aan humor		7
7. gebrek aan begrip in het algemeen		7
8. gebrek aan persoonlijke, wederzijdse interactie		7
9. gebrek aan voorspelbaarheid en continuïteit		7
10. niet aansprekende werkinhoud (geen affiniteit)		7
11. gebrek aan waardering en begrip door leiding en/of collega's		7
12. gebrek aan waardering en begrip door klanten	0	
<b>C. Naast het werk (EG)</b>		
1. gebrek aan vrije tijd		7
2. gebrek aan ontspanning om te herstellen		7
3. gebrek aan interesses buiten het werk		7
4. tijd kwijt zijn aan 'verwerkingstijd' werk – emotioneel of cognitief het werk moeten 'verwerken' na werktijd		7
5. gebrek aan liefde en/of waardering		7
6. gebrek aan levenszin/levensorientatie		7
7. gebrek aan sociale contacten		7
8. gebrek aan goede herstelomgeving (natuur, ontspannend huis, tuin etc.)		7
9. teveel reistijd – woon-werk en dienstreizen – inclusief stress	0	

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