

# Meaningful Occupation Assessment – MOA Burnout-Screening

Version 1.01

Arbeitspsychologisches  
Screening-Testverfahren  
für sinnzentrierte Motivation,  
chronische Stressbelastung  
und Burnout-Prävention

Testauswertung für:  
Mario Mustermann



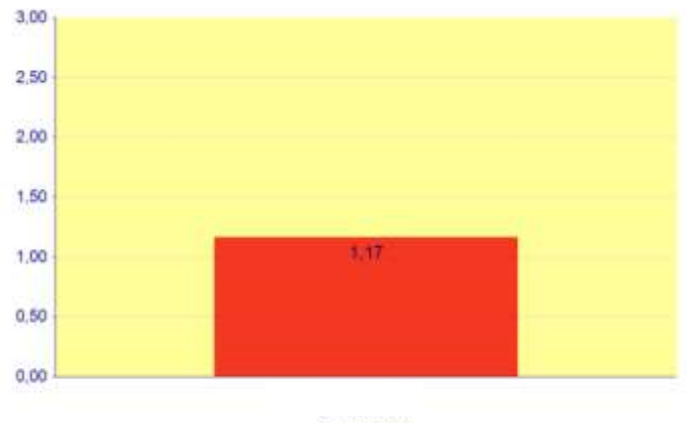
## Motivation und Sinn im (Arbeits-)Leben

Der Screeningwert gibt an, wie gut die fachlichen Anforderungen der Arbeit den Wunschvorstellungen entsprechen und dabei die eigenen Fähigkeiten / Talente eingesetzt werden können.

Die Arbeit wird als eine lohnenswerte, motivierende Herausforderung erlebt, Probleme werden in der Regel mit den Kolleg(inn)en gemeinsam gelöst.

Die zwischenmenschlichen Kontakte sind größtenteils in Ordnung. Konflikte können an- und ausgesprochen werden, begleitet von dem Gefühl, so akzeptiert zu werden, wie man ist.

Der Screeningwert gibt auch Auskunft darüber, wie stark jemand davon überzeugt ist, auch in Zukunft die beruflichen Anforderungen meistern zu können.



Screening-Wert	Ausprägung der Sinndimension / Motivation	Faustregel
2.20 bis 3.00	sehr stark	Je höher der Screeningwert, desto besser!  
2.00 bis 2.19	stark	
1.70 bis 1.99	weniger stark	
0.00 – 1.69	nicht stark	

Sinn im Leben und in der Arbeit ist der stärkste innere Motivator.

Sinn erhält gesund.

Sinn macht gesund.

Sinn vermindert psychosozialen Stress.



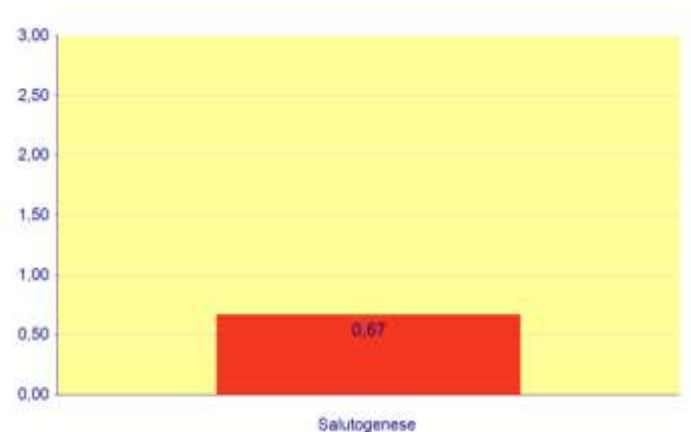
Screening **2**

## Allgemeine Widerstandsressourcen: Das Kohärenzgefühl

Das Kohärenzgefühl (lat. cohaerere = zusammenhängen) ist eine wichtige Quelle für die Bewältigung von beruflichen Anforderungen und Belastungen im Leben. Es trägt somit zur Erhaltung der Gesundheit, der sog. Salutogenese, bei.

Unter Salutogenese (salus = Gesundheit, Wohlbefinden / genese = Entstehung) kann vereinfacht „Gesundheitserschöpfung“ oder „Gesundheitsförderung“ verstanden werden.

Der Screening-Wert 2 bringt zum Ausdruck, wie gut jene Faktoren ausgebildet sind, die das psychische und soziale Wohlbefinden positiv beeinflussen. Mit anderen Worten: Wie gut sind die allgemeinen Widerstandsressourcen ausgebildet?



### Das Kohärenzgefühl beruht auf drei Grundgefühlen:

#### Gefühl der Verstehbarkeit


Verstehbarkeit meint, dass berufliche und private Anforderungen als geordnet, strukturiert, planbar, einschätzbar oder erklärbar wahrgenommen werden.

#### Gefühl der Handhabbarkeit

Handhabbarkeit meint, dass geeignete Mittel im Arbeits- und Privatleben zur Verfügung stehen, um den Anforderungen begegnen und Schwierigkeiten lösen zu können.

#### Gefühl der Sinnhaftigkeit

Das Gefühl der Sinnhaftigkeit beschreibt das Ausmaß, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet und Probleme und Anforderungen für wert befunden werden, dass man Energie in sie investiert. Sinnhaftigkeit ist somit ein starkes Motivationselement. Schwierige Lebensbereiche werden als Herausforderung und nicht als Überforderung sowie als sinnstiftend erlebt.

Screening-Wert	Ausprägung: Kohärenzgefühl	Faustregel
2.20 bis 3.00	sehr stark	Je höher der Screeningwert, desto besser!  
2.00 bis 2.19	stark	
1.70 bis 1.99	weniger stark	
0.00 – 1.69	nicht stark	

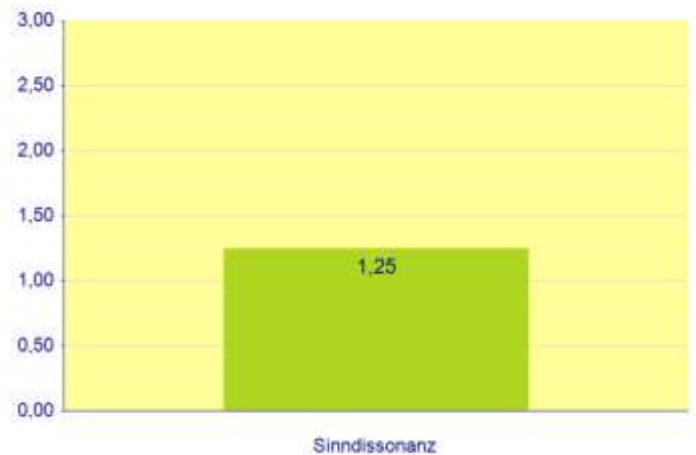
## Sinndissonanz: Demotivation durch Sinnentfremdung




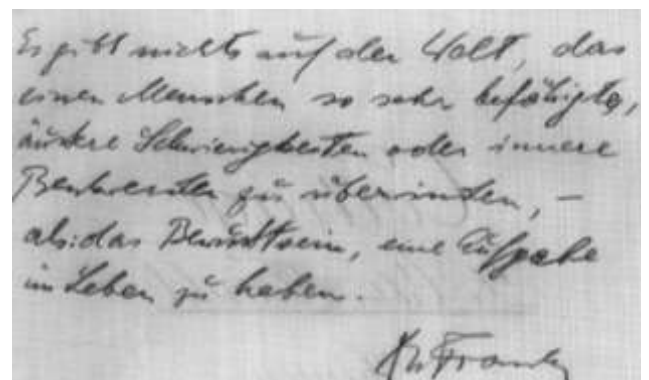
Eine Sinndissonanz tritt ein, wenn einerseits ein intensives Bestreben, auf Ziele hinzuarbeiten, Projekte zu verwirklichen, Ideen in Realitäten umzuwandeln, besteht und andererseits erkannt werden muss, dass äußere Umstände (interner ruinöser Wettbewerb, gegenseitiges Auspielen, bewusstes Schubladisieren von gut durchdachten Verbesserungsvorschlägen) die ehrgeizigen Vorhaben zunichtemachen.

In einem solchen Fall tritt also beides ein: Es ist sowohl eine klare Zielvorstellung als auch die intensive Bereitschaft vorhanden, auf dieses Ziel hinzuarbeiten.

Nicht beim ersten, aber beim wiederholten Mal kommt es dann zu einer sogenannten Sinndissonanz, zu einer „inneren Kündigung“ oder zur Einstellung „Dienst nach Vorschrift“.



Screening-Wert	Ausprägung der Sinndissonanz	Faustregel
1.80 bis 3.00	sehr stark	Je niedriger der Screeningwert, desto besser! 
1.50 bis 1.79	stark	
1.20 bis 1.49	weniger stark	
0.00 bis 1.19	nicht stark	



Viktor E. Frankl – Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse - im KZ-Lager Theresienstadt (1942 – 1944)

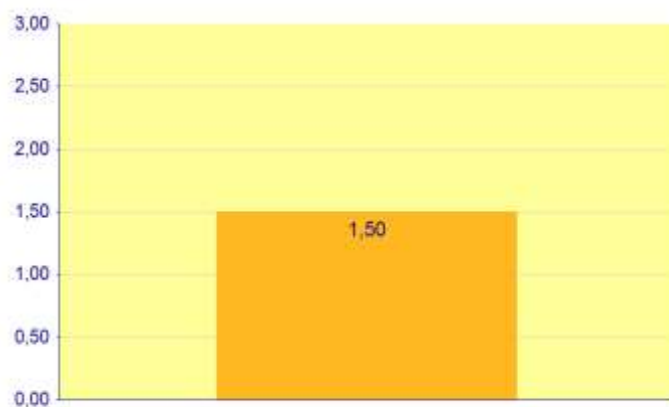
# Screening 4

## Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster

Viele Menschen fühlen sich in Belastungs- oder Stresssituationen nicht im Gleichgewicht, nicht angenommen oder liebenswert, weil sie verinnerlichte Normen und Wertvorstellungen nicht erfüllen können oder erfüllt bekommen.

Es entstehen Gefühle des Versagens und des zu kurz Kommens, wenn eine Arbeit nicht perfekt erledigt werden kann, wenn nicht alles rasch und sofort durchgeführt wird, oder wenn man unangenehmen emotionalen Situationen dadurch zu begegnen glaubt, keine Gefühle zulassen zu dürfen, weil man sonst als Versager angesehen wird.

Diese Gefühle wirken wie „Antreiber“, die deswegen stressvermehrend sind, weil sie immer dann ausgelebt werden „müssen“, wenn das Selbstwertgefühl bewusst oder unbewusst angegriffen wird.



Screening-Wert	Ausprägung der Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	Faustregel
1.80 bis 3.00	sehr stark	Je niedriger der Screeningwert, desto besser! 
1.50 bis 1.79	stark	
1.20 bis 1.49	weniger stark	
0.00 bis 1.19	nicht stark	

Bereits in der Kindheit werden solche Gefühlsmuster verinnerlicht. Unbewusst versucht später der Erwachsene, diese Forderungen zu erfüllen, als ob er unter einem Zwang (Antreiber) stünde.

Innere Antreiber sind also elterliche Aufforderungen (Anweisungen), die einem Kind bestimmte Verhaltensweisen vorschreiben.

Die „automatischen“ Muster werden zwar eingesetzt, um die jeweils anstehende Lebens- und Arbeitssituation zu meistern, führen aber zum Scheitern, da sie in ihrer Absolutheit nicht erfüllbar sind und dadurch chronischen Stress (Marke „Eigenbau“) verursachen.

## Bio-psycho-soziale Belastung


Screening-Wert	Ausprägung der bio-psycho-sozialen Belastung	Faustregel
1.80 bis 3.00	sehr stark	Je niedriger der Screeningwert, desto besser! 
1.50 bis 1.79	stark	
1.20 bis 1.49	weniger stark	
0.00 bis 1.19	nicht stark	

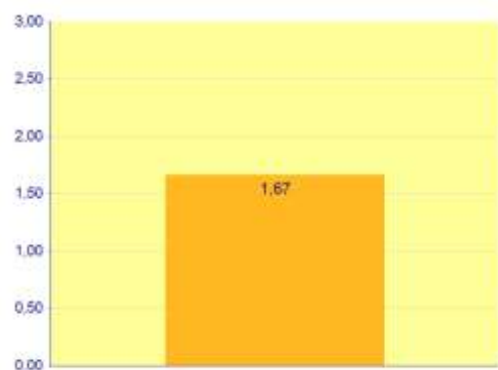


Die bio-psycho-soziale Belastung wird auf vier Ebenen gemessen:

- (1) **Physische Belastung:** Körperliche Belastungen verursacht durch großen Arbeitsumfang, durch oftmaliges Arbeiten am Wochenende, durch Überstunden oder ohne Pausen.
- (2) **Psycho-soziale Belastung:** Wenig Unterstützung bei starken Belastungen, geringe Selbstbestimmungsmöglichkeiten, konfliktbeladendes Arbeitsklima, Arbeiten bis an die Belastbarkeitsgrenze.
- (3) **Organisatorische Belastung:** Unnötige Bürokratie, mangelnde Führungskompetenz der Vorgesetzten, unnötige Unterbrechungen der Arbeitsabläufe, komplizierte Entscheidungskultur.
- (4) **Individuelle Belastung:** Wenig Zeit für Familie (Privatleben), mangelnde Entscheidungsmöglichkeiten, mangelnde Rücksichtnahme auf die eigenen Ressourcen, extreme Konflikte (Mobbing, sexuelle Belästigung).

## Somatoforme Störungen

Screening-Wert	Anzeichen einer somatoformen Störung	Faustregel
1.80 bis 3.00	sehr wahrscheinlich	Je niedriger der Screeningwert, desto besser! 
1.50 bis 1.79	wahrscheinlich	
1.20 bis 1.49	weniger wahrscheinlich	
0.00 bis 1.19	nicht wahrscheinlich	



Somatoforme Störungen sind gekennzeichnet durch einen unerklärlichen Gegensatz zwischen dem objektiven ärztlichen Befund und dem subjektiven Empfinden. Einem intensiven Beschwerde- oder Schmerzerleben mit starker Beeinträchtigung und Gesundheitsangst aufseiten des Patienten stehen unauffällige organmedizinische Ergebnisse des Arztes gegenüber. Somatoforme Störungen sind häufig psychisch oder psychosozial mitbedingte körperliche Beeinträchtigungen. Die Bezeichnung „somatoform“ besagt, dass diese Störungen wie körperlich verursachte ausschauen, es nach genauer Untersuchung jedoch nicht sind. Die Betroffenen selbst sind allerdings überzeugt, an einer körperlichen Erkrankung zu leiden. Es besteht also ein Unterschied zwischen objektivem Befund und subjektivem Befinden.

ScreeningINDEX<sup>©</sup>



Punkteanzahl	Kommentar / Hinweis
56 bis 100	<p>Bei einem Screening-Ergebnis zwischen 56 und 100 Punkten sind weitere Schritte unbedingt notwendig:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Eine genaue medizinische, klinisch-psychologische Diagnostik ist von einer Fachperson rasch und ganzheitlich durchzuführen.</li> <li>(2) Eine zeitweilige Arbeitsunterbrechung ist in Absprache mit einer Fachperson zu überlegen.</li> <li>(3) Eine Behandlung (Begleitung) durch eine Fachperson (Medizin, Psychologie, Psychotherapie) ist erforderlich.</li> </ol> <p>Es liegt in Ihrem Verantwortungsbereich zu handeln!</p> <p>Was ist nicht mehr ausreichend bzw. muss unterlassen werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Ergebnis wird nicht ernst genommen. Keine Gegenmaßnahmen werden eingeleitet.</li> <li>▪ Besuche von Seminaren mit nur allgemeinen Themen zur Stress- oder Burnout-Prävention.</li> <li>▪ Beratung durch Personen, die keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Fachausbildung nachweisen können.</li> <li>▪ Mentaltraining, Kommunikationstraining oder verbessertes Zeitmanagement sind hilfreich, doch nicht mehr ausreichend.</li> <li>▪ Pseudoberatung z.B. durch Astrologie, Esoterik, div. Aromen-Diagnostik, Reinkarnationstherapie, Rebirthing, Bachblüten oder Aufstellungs-Arbeiten.</li> </ul>
41 bis 55	<p>Bei einem Screening-Ergebnis zwischen 41 und 55 Punkten ist eine genauere Diagnostik (medizinisch / klinisch-psychologisch / psychotherapeutisch) sehr ratsam. Diese Diagnostik kann nur von einer ausgebildeten Person der Fachbereiche Medizin, Psychologie oder Psychotherapie durchgeführt werden. Die Teilnahme an einem Training oder Seminar ist dafür nicht mehr ausreichend.</p>
26 bis 40	<p>Bei einem Screening-Ergebnis zwischen 26 und 40 Punkten gibt es Hinweise darauf, dass manche stressfördernden Persönlichkeitseigenschaften kritisch bzw. stark ausgebildet sind. Ein psychologisch fundiertes Training (Seminar) bzw. Persönlichkeits-Coaching mit anschließender Reflexion der stressfördernden Einstellungen ist daher notwendig. Der Wille und Mut zur Selbstreflexion der (stressfördernden) Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster ist Voraussetzung dafür, längerfristig eine Stressreduktion zu erreichen.</p>
0 bis 25	<p>Bei einem Screening-Ergebnis von bis zu 25 Punkten kann davon ausgegangen werden, dass die gesunderhaltenden (salutogenen) Persönlichkeitseigenschaften gut ausgebildet sind, sodass gewöhnliche Alltags- und Lebensbelastungen in der Regel recht gut bewältigt werden können. Achten Sie auf Ihre psycho-soziale Gesundheit, indem Sie einfache Lebensweisheiten pro-aktiv ausleben!</p>
Wichtiger Hinweis:	<p>Dieser Test ist ein Screening-Verfahren. Das Ergebnis kann nur als grober Überblick in der ersten Phase einer fundierten ärztlichen, klinisch-psychologischen bzw. psychotherapeutischen Diagnostik interpretiert werden. Eine weiterführende, tiefer gehende Diagnostik ist ab einem ScreeningINDEX von 56 Punkten unbedingt durchzuführen.</p>

## *Beratung, die Sinn macht.*

Der Name unseres Unternehmens leitet sich vom griechischen Wort „logos“ ab.

Logos bedeutet Sinn.

Dementsprechend hat unsere Beratertätigkeit das Ziel, Menschen und Organisationen auf der Suche nach Sinn zu begleiten.

Wir entdecken mit Ihnen Werte - Werte, die zum Erfolg führen.

## *Sinn fördert Ihre Gesundheit.*

- ▶ Sinn motiviert.
- ▶ Sinn fördert das seelische Wohlbefinden.
- ▶ Sinn macht erfolgreich.
- ▶ Sinn gibt ein Wozu.

logo consult GmbH

A-9232 Rosegg - Rosenweg 8 - Österreich

T +43 (0)42 74 - 51 487

F +43 (0)42 74 - 51 487-40

office@logoconsult.at

www.logoconsult.at