**German Translation of the Parental Burnout Assessment**

This is the German version of the Parental Burnout Assessment, suitable for use with German-speaking samples. The translation process involved a forward- and backward translation conducted between Ulm University (Germany) and Alpen-Adria-Universität Klagenfurt (Austria) and validation data is available from Austria and Germany.

A manuscript presenting validation is in preparation. Currently, the translation can be cited as follows:

Prandstetter, K., Preiß, L., Murphy, H., & Olderbak, S. (2019). *Erschöpfung als Elternteil: Fragebogen [Parental Burnout Assessment]*. International Investigation of Parental Burnout website. Retrieved from https://en.burnoutparental.com/instruments-and-materials

Please contact Sally Olderbak ([sally.olderbak@uni-ulm.de](mailto:sally.olderbak@uni-ulm.de)) or Heather Foran ([heather.foran@aau.at](mailto:heather.foran@aau.at)) for any questions.

**Erschöpfung als Elternteil: Fragebogen**

Kinder sind eine wichtige Quelle der Erfüllung und Freude für ihre Eltern. Gleichzeitig können sie eine Quelle der Erschöpfung für manche Eltern sein (dies steht nicht im Widerspruch zueinander: Selbstverwirklichung und Erschöpfung können nebeneinander existieren und es ist möglich, seine Kinder zu lieben und sich dennoch in seiner Rolle als Elternteil erschöpft zu fühlen). Der untere Fragebogen bezieht sich auf Gefühle der Erschöpfung, welche als Elternteil erlebt werden können. Wählen Sie die Antwortmöglichkeit, welche am besten widerspiegelt, was Sie persönlich empfinden. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Falls Sie dieses Gefühl niemals hatten, wählen Sie "Nie". Falls Sie dieses Gefühl bereits schon einmal hatten geben Sie bitte an, wie oft dies vorkommt, indem Sie eine Antwortmöglichkeit zwischen "Ein paar Mal pro Jahr" und "Jeden Tag" auswählen, welche am besten beschreibt, wie häufig Sie sich so fühlen.

1) Ich fühle mich so erschöpft durch meine Rolle als Elternteil, dass mein Schlaf nicht ausreichend zu sein scheint.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

2) Ich fühle mich, als ob ich meine Orientierung als Elternteil verloren hätte.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

3) Durch meine Rolle als Elternteil fühle ich mich völlig ausgebrannt.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

4) Ich habe absolut keine Energie, um mich um mein(e) Kind(er) zu kümmern.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

5) Ich glaube nicht, dass ich der gute Vater/die gute Mutter bin, der/die ich einst für mein(e) Kind(er) war.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

6) Ich halte meine Rolle als Vater/Mutter nicht länger aus.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

7) Ich habe das Gefühl als Elternteil nicht länger noch mehr ertragen zu können.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

8) Ich habe den Eindruck auf Autopilot zu sein, wenn ich mich um mein(e) Kind(er) kümmere.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

9) Ich habe das Gefühl als Elternteil völlig erschöpft zu sein.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

10) Wenn ich morgens aufstehe und mir ein weiterer Tag mit meinem/-n Kind(ern) bevorsteht, fühle ich mich bereits erschöpft, bevor ich überhaupt angefangen habe.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

11) Ich genieße es nicht mit meinem/-n Kind(ern) zusammen zu sein.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

12) Ich habe das Gefühl als Elternteil nicht zurechtzukommen.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

13) Ich sage mir selbst, dass ich nicht mehr der Vater/die Mutter bin, der/die ich einmal war.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

14) Ich tue was von mir erwartet wird für mein(e) Kind(er), aber nicht mehr.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

15) Meine Rolle als Elternteil braucht meine gesamten Ressourcen auf.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

16) Ich halte es nicht mehr aus, ein Elternteil zu sein.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

17) Ich schäme mich für den Elternteil, zu dem ich geworden bin.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

18) Ich bin nicht länger stolz auf mich als Elternteil.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

19) Ich habe den Eindruck, nicht mehr ich selbst zu sein, wenn ich mit meinem/-n Kind(ern) interagiere.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

20) Ich bin nicht mehr dazu in der Lage meinem/-n Kind(ern) zu zeigen wie sehr ich es/sie liebe.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

21) Allein der Gedanke an das, was ich für mein(e) Kind(er) tun muss, erschöpft mich.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

22) Außerhalb der normalen Routine (ins Auto heben, Bettzeit, Mahlzeiten) bin ich nicht mehr dazu in der Lage mich für mein(e) Kind(er) zu bemühen.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |

23) Ich bin im Überlebensmodus in meiner Rolle als Elternteil.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie | Ein paar Mal pro Jahr | Einmal im Monat oder seltener | Ein paar Mal pro Monat | Einmal pro Woche | Ein paar Mal pro Woche | Jeden Tag |