



Boreout – mögliche Erkennungsmerkmale

Wollen Sie wissen, ob Sie möglicherweise auf ein Boreout hinsteuern? Wenn Sie bei mehr als der Hälfte der Aussagen ein Ja setzen können, könnte Boreout für Sie ein Thema sein.

Sie interessieren sich nicht mehr hundertprozentig für Ihre Arbeit.

Sie fühlen sich frustriert, weil Ihre Ideen von anderen häufig ignoriert werden.

Sie haben keine Lust mehr, morgens aufzustehen und zur Arbeit zu gehen.

Sie könnten eigentlich mehr leisten als von Ihnen gefordert wird.

Sie können wenig mit Ihrer Arbeit bewegen und bewirken.

Sie fühlen sich am Arbeitsplatz oder in der privaten Umgebung unwohl.

Sie fühlen sich müde, schlaff und abgespannt, obschon Sie eigentlich nicht sehr viel geleistet haben.

Sie erbringen viel Routinearbeit, die Sie inhaltlich nicht wirklich herausfordert.

Sie machen viel immer wieder desselben mit wenig Abwechslung und wenig Neuem/Interessanem.

Sie können nachts nicht schlafen, es beschäftigt Sie aber nicht wirklich etwas.

Sie haben nicht mehr denselben Selbstwert wie früher. Ihnen fehlt Selbstsicherheit.

Sie mögen nichts Neues annehmen und beginnen. Das macht Ihnen fast Angst.

Sie sind unkonzentriert und schaffen einfache Arbeiten nicht mehr fehlerfrei.

Und/Oder Ihre Mitmenschen:

... bringen nicht mehr die gewünschten Ergebnisse.

... jammern über zu viel Arbeit, der Output stimmt aber nicht.

... nehmen nur noch wenig neue Aufgaben oder Projekte an.

... sind häufig nicht am Arbeitsplatz zu finden.

... fehlen häufiger am Arbeitsplatz, sind häufiger krank.

... verhalten sich auffällig bis sogar störend, auch im privaten Umfeld.

... sind unkonzentriert und machen auf einmal viel mehr Fehler.