



Burnout – mögliche Erkennungsmerkmale

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

Sie haben das Gefühl, die Arbeit sei Ihnen über den Kopf gewachsen.

Sie fühlen sich ausgelaugt, matschig und lustlos.

Sie haben nur noch wenige Ideen und mögen diese kaum umsetzen.

Sie sind im Dauerstress und rennen vom einen zum anderen.

Sie fühlen sich am Arbeitsplatz unwohl, vielleicht sogar ausgenutzt.

Sie können sich nicht mehr ausreichend abgrenzen.

Sie sind gereizter als üblich und ziehen sich mehr und mehr zurück.

Sie sind müde, können sich jedoch nicht erholen.

Sie können nachts nicht schlafen, weil tausend Gedanken Sie wach halten.

Sie müssen sich am Morgen überwinden, den Arbeitsweg anzutreten.

Sie haben nur noch wenig Selbstwertgefühl.

Und/Oder Ihre Mitmenschen:

... zeigen trotz hohem Einsatz einen Leistungsabfall.

... machen vermehrt Fehler.

... können eigentlich vor lauter Arbeit keine neuen Aufgaben annehmen.

... sind häufiger krank und zeigen Ermüdungserscheinungen.

... sind gestresst und aggressiv.

... nehmen zu viel Arbeit an und können sich nicht mehr abgrenzen.

... ziehen sich zurück und sind eher gereizt.

... wirken erschöpft und apathisch.