

Checkliste Burnout Signale

1. Sie leiden unter Schlafproblemen (Ein- und/oder Durchschlafprobleme) während der Mehrheit der Nächte.
2. Sie können sich in Ihrer Freizeit (Wochenende, Ferien) kaum oder gar nicht mehr erholen.
3. Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren und vergessen vermehrt einfache Dinge.
4. Sie schieben langweilige Arbeiten mehr als üblich vor sich her, z.B. Post öffnen, Rechnungen bezahlen etc.
5. Sie fühlen einen inneren Widerstand oder gar Überdross in Bezug auf Ihre Arbeit.
6. Sie sehen in Ihrer beruflichen Tätigkeit schon länger keinen Sinn mehr.
7. Sie fragen sich, was das Ganze eigentlich soll.
8. Sie wüschteten sich eine längere Auszeit/ Sabbatical.
9. Sie fühlen sich chronisch müde oder gar erschöpft.
10. Sie pflegen Ihr Hobby oder Ihren Sport weniger als sonst oder haben vor einiger Zeit ganz damit aufgehört.
11. Sie reagieren zunehmend dünnhäutig und gereizt, z.B. gegenüber Kunden, Familienmitgliedern und/oder im Verkehr.
12. Sie greifen vermehrt zu Genussmitteln wie Koffein, Alkohol, Zucker und/oder schauen vermehrt und wahllos Fernsehen.
13. Sie fühlen sich oft deprimiert und empfinden weniger Freude wie früher.
14. Sie wollen am liebsten alleine sein und niemanden sehen.
15. Sie benötigen für die Erledigung Ihrer Arbeit mehr Zeit als üblich.

Sollten Sie die Mehrheit der Aussagen mit Ja beantworten können, ist eine Abklärung und Beratung dringend angezeigt.

Quelle: STEPHAN SCHERRER Burnout Experte, Psychologe, Eidg. anerkannter Psychotherapeut und Coach <https://www.stephanscherrer.ch/>