



## Checkliste Burnout-Gefährdung

Wenn Sie in der folgenden Checkliste drei oder mehr Fragen pro Phase mit „ja“ beantworten, kann das für eine Burnout-Gefährdung sprechen und ermöglicht es Ihnen rechtzeitig Konsequenzen zu ziehen und gegenzusteuern.

### Phase 1

So fängt es oft an...

- Habe ich eine hohe Bereitschaft, freiwillige Mehrarbeit auf mich zu nehmen?
- Habe ich das Gefühl unentbehrlich zu sein?
- Stelle ich oft eigene Bedürfnisse zurück?
- Gelingt es mir schnell über Misserfolge und Enttäuschungen hinweg zu sehen?
- Fühle ich mich permanent müde, ohne dass es einen Grund dafür gibt?
- Habe ich das latente Gefühl, dass es mir an Energie und Motivation mangelt?

Symptome für heimliches Arbeiten sprechen für einen Workaholic.

- Lese ich am Feierabend statt eines guten Buches nur Fachliteratur?
- Hetze ich mich oft im Alltag und versetze mich dadurch in eine Art Rausch?
- Verschafft es mir Befriedigung, das scheinbar Unmögliche in letzter Minute doch noch zu schaffen?
- Verzettele ich mich regelmäßig, brauche länger, komme später nach Hause und bringe am Abend noch Arbeit mit?
- Fahre ich an beruflich verwertbare Urlaubsorte?

### Phase 2

Das Engagement lässt spürbar nach. In dieser Phase wird die Freude zur Pflicht, die Hingabe zum Zwang und die Begeisterung zur Ernüchterung.

- Bin ich oft zerstreut und unaufmerksam?
- Träume ich immer häufiger von einem anderen Leben?
- Stellt sich ein Widerstand gegen meine tägliche Arbeit ein?
- Spüre ich zu den Menschen um mich eine immer größer werdende Distanz?

### Phase 3

Die innere Verfassung verändert sich zunehmend. Das zwanghafte Arbeiten fällt den Betroffenen schon selbst auf. Der Versuch gezielt die Freizeit zu pflegen scheitert häufig daran, dass Hobbys und Ehrenämter selbst zur Arbeit werden. Arbeit als Sucht?



- Machen mir Stimmungsschwankungen zu schaffen?
- Habe ich das Gefühl, weniger belastbar zu sein?
- Begleitet mich „ständige Lustlosigkeit“?
- Frage ich mich laufend nach dem Sinn meiner Tätigkeit?
- Habe ich das Gefühl keinen Mehrwert zu bringen?
- Mache ich mir Gedanken, welche Schuld mich an bestimmten Situationen trifft?

Der Betroffene beginnt regelmäßig nachts und am Wochenende zu arbeiten.

Neue Herausforderungen sind stets willkommen.

Der Wert „Gesundheit“ wird nicht mehr geschätzt. Der Burnout klopft an die Tür.

- Begegne ich Menschen immer häufiger mit Misstrauen?
- Urteile ich voreilig über mögliche Fehler anderer?
- Werde ich schnell ungeduldig, launenhaft und grundlos reizbar?

#### Phase 4

Ein ungewohnter Zustand stellt sich ein. Der Körper setzt seine eigenen Signale.

- Unfähig Abzuschalten
- Schlafstörungen
- Störungen der Herztätigkeit
- Erhöhter Blutdruck
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Alkohol-, Drogen-, Nikotin-, Kaffeeconsum im Übermaß

Betroffene zeigen meist Denkschwäche, Konzentrationsstörungen und eine verlangsamte Wahrnehmung.

- Bin ich unfähig, klare Gedanken zu fassen und Entscheidungen zu fällen?
- Habe ich das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst?
- Machen mir schwierige Aufgaben soviel Angst, dass ich lieber kapitulieren möchte?
- Leide ich unter Konzentrations- und Gedächtnisverlust?
- Machen mir Veränderungen übermäßig Angst?
- Verliere ich mein bisheriges Interesse an Menschen, Tagesereignissen und Hobbys?

Nicht erst in dieser Phase sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Rechtzeitig gegengesteuert, kann ein Burnout abgewendet werden. Hintergrund:

Es werden eigene Grenzen neu definiert und Sie zeigen, dass Sie sich selbst ernst nehmen.