



© by-studio - Fotolia.com

#213460933

was hilft...

Info Sheet

Burnout erkennen

Burnout entwickelt sich in Phasen oder Stufen. Die ersten sind meist gar nicht leicht zu enttarnen und viele Betroffene erkennen erst im Nachhinein, was die eigentlichen Auslöser ihrer Erkrankung waren. Woran kann ich Burnout erkennen?

1. Das Über-Engagement
 - a. Fordere ich mich pausenlos zu Höchstleistungen, um mich zu beweisen?
 - b. Treffen mich Rückschläge und Misserfolge tief in meiner Persönlichkeit?
 - c. Möchte ich perfekt sein und im Mittelpunkt stehen?
2. Der verstärkte Einsatz
 - a. Glaube ich, unentbehrlich zu sein?
 - b. Habe ich das Gefühl, ‚nur‘ durch meine eigene Leistung die Qualität der Arbeit zu optimieren?
 - c. Arbeite ich lieber im Alleingang, um alles unter Kontrolle zu haben?
3. Das Vernachlässigen von Bedürfnissen
 - a. Verschiebe ich regelmäßige Essenszeiten oder Pausen auf später?
 - b. Verkürze oder storniere ich Urlaube?
 - c. Verzichte ich auf Hobbies und Aktivitäten mit Freunden bzw. Familie?
 - d. Bin ich dauernd erreichbar?
4. Das Verdrängen von Problemen
 - a. Können Sie mit jemandem über Ihre Probleme sprechen? Ist das hilfreich?
 - b. Schieben Sie wiederkehrende Konflikte hinaus?
 - c. Versuchen Sie Probleme vor sich oder anderen weg zu argumentieren?
5. Das Verleugnen der Warnsignale
 - a. Treten vermehrt Vergesslichkeit, Unpünktlichkeit, Fehler und Lust- bzw. Interesselosigkeit auf?
 - b. Kenne ich das Gefühl von innerer Leere oder der Sinnfrage?
 - c. Versuche ich mich mit Alkohol, Medikamenten, Drogen, Internet, PC-Spiele, etc. abzulenken?
 - d. Bin ich ‚nur mehr‘ unausgeglichen, reizbar und zynisch?
 - e. Drücke ich mich vor Besprechungen, Konflikten und möglicher Zurückweisung?
 - f. Leide ich an Müdigkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Dauerhunger?
 - g. Habe ich regelmäßig Kopf- oder Nackenschmerzen, Migräne oder Schwindel?
 - h. Habe ich chronische Magenprobleme oder Rückenschmerzen?
 - i. Erleben Sie Ihre Gefühle abgestumpft? Lässt Sie Ihre Umgebung kalt?

Selbsthilfe

- Schaffen Sie sich Auszeiten, um sich zu erholen und den inneren Druck zu reduzieren.
- Suchen Sie sich einen hilfreichen Ansprechpartner. Familie und Freunde meinen es oft gut, wissen aber nicht, welche Form der Gesprächsführung in einer solchen Situation wirklich hilfreich und entlastend ist. Hier ist es wichtig, die typischen Gefühle von Scham und Versagen nicht zu verstärken, sondern als das zu nehmen, was sie sind: Keine Wahrheit sondern Symptome der Krankheit.
- Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, um Ihre bisherige Denk- und Verhaltensweise zu reflektieren und die Ursachen zu erkennen.
- Entwickeln Sie gemeinsam mit dem Profi eine neue Umgangsweise mit Ihren Sorgen, Ängsten, Sehnsüchten und Bedürfnissen.
- Entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen Mut zum Selbst. Lernen Sie auch Nein sagen und Grenzen setzen.