Checkliste Burnout Signale

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