

CHECKLISTE DER BURNOUT-ANZEICHEN

| Anzeichen | selten | häufig | ständig |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|
| Körperliche Anzeichen | | | |
| Generelles Unwohlsein | | | |
| Unspezifische Verspannungen | | | |
| Mattheit | | | |
| Müdigkeit | | | |
| Energiemangel | | | |
| Erschöpfung | | | |
| Kraftlosigkeit | | | |
| Einschlafstörungen | | | |
| Durchschlafstörungen | | | |
| Gerädert aufwachen | | | |
| Übelkeit | | | |
| Blähungen | | | |
| Appetitlosigkeit | | | |
| Verdauungsprobleme | | | |
| Nackenbeschwerden | | | |
| Kopfschmerzen | | | |
| Rückenschmerzen | | | |
| Migräne | | | |
| Lähmungserscheinungen | | | |
| Schweißausbrüche | | | |
| Muskelzittern | | | |
| Stechen und Engegefühle in der Brust | | | |
| Gehörsturz | | | |
| Tinnitus | | | |
| Emotionale Anzeichen | | | |
| Erregbarkeit | | | |
| Ungeduld | | | |
| Emotionale Unausgeglichenheit | | | |
| Verstimmungen | | | |
| Zynismus | | | |
| Psychische Instabilität | | | |
| Unbestimmte Angstgefühle | | | |

| Anzeichen | selten | häufig | ständig |
|-------------------------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | |
| Panik | | | |
| Angst, es nicht mehr zu schaffen | | | |
| Angst unterzugehen | | | |
| Angst zu versagen | | | |
| Angst, die Kontrolle zu verlieren | | | |
| | | | |
| Gefühl der Durchlässigkeit | | | |
| Gefühl der Verletzlichkeit | | | |
| Gefühl der Dünnhäutigkeit | | | |
| Gefühl der inneren Leere | | | |
| | | | |
| | | | |
| Geistige Anzeichen | | | |
| | | | |
| Rastlosigkeit | | | |
| Nervosität | | | |
| Fahrigkeit | | | |
| Geistige Abwesenheit | | | |
| Verwirrtheit | | | |
| Vergesslichkeit | | | |
| Gedankenflut | | | |
| | | | |
| Konzentrationsschwierigkeiten | | | |
| Denkblockaden | | | |
| Unfähigkeit abzuschalten | | | |
| Unfähigkeit, Ruhe zu finden | | | |
| Unfähigkeit, sich zu erholen | | | |
| | | | |
| | | | |
| Verhaltensbezogene Anzeichen | | | |
| | | | |
| Antriebsmangel | | | |
| Arbeitsunlust | | | |
| Rückzug | | | |
| Abkapselung | | | |
| Teilnahmslosigkeit | | | |
| Apathie | | | |
| | | | |
| Verändertes Essverhalten | | | |
| Alkoholmissbrauch | | | |
| Medikamentenmissbrauch | | | |
| Starker Zigarettenkonsum | | | |

Kommentar:

Haben Sie viele Markierungen unter „ständig“ eingetragen, ist dies ein Alarmzeichen. Ganz offensichtlich sind Sie erheblich überbelastet und in Gefahr auszubrennen. Sie sollten auch die Markierungen unter „häufig“ ernst nehmen. Diese deuten auf eine chronische Überlastung, einen Mangel an Ausgeglichenheit, das Fehlen von Entspannung und einen großen Kräfteverschleiß hin, was langfristig zu einem Zusammenbruch führen kann.

Bezug: Dr. phil. Hanspeter Ruch. Etzbergstr. 19 e, CH - 8405 Winterthur. www.hpruch.ch