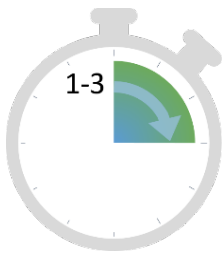
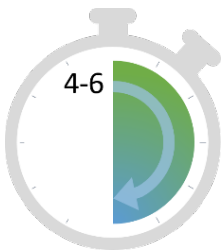


Die Burnout-Uhr: Woran ich erkenne, dass ich ausbrenne und aussteigen sollte?



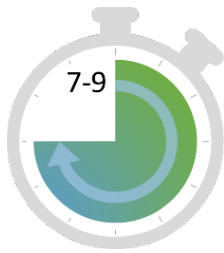
- ich verspüre den Drang, mich zu beweisen
- ich werde zunehmend verbissener und stelle extrem hohe Ansprüche an mich selbst
- ich delegiere weniger und denke „Auf mich kann man sich zumindest verlassen!“
- ich streiche die Mittagspause und verschiebe das Treffen mit Freunden

Je nach Willenseinsatz kann diese Phase Jahre oder gar Jahrzehnte dauern. Gerade dann, wenn man darauf trainiert wurde, immer das Letzte zu geben und ein harter Hund zu sein.



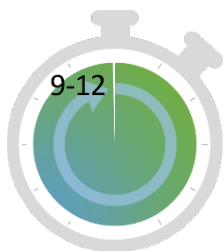
- abends falle ich tot ins Bett
- ich bekomme die Erkältung nicht mehr weg
- ich versuche soziale Kontakte noch aufrechtzuerhalten
- ich werde ungeduldiger und barscher in Teammeetings
- ich tue mir schwer beim Unterscheiden von Wichtigem und Unwichtigem
- ich verleugne Probleme
- mein Leben ist klar strukturiert und ich habe keine Zeit für Partnerschaft
- das Denken wird starr und unflexibel
- ich glaube, alles wird besser, wenn ich XY abgeschlossen habe.

Ich schufte und komme nicht vom Fleck.



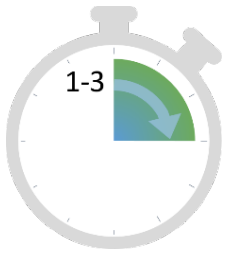
- ich will niemanden mehr sehen
- ich trinke, esse, rauche mehr
- ich nehme Schlaftabletten etc.
- die anderen Menschen gehen mir auf die Nerven – diese Laiberer
- die unermesslichen Ansprüche an sich selbst werden jetzt auch auf die anderen übertragen
- ich baue körperlich, kreativ, mental bzw. kognitiv ab
- ich habe keinen Kontakt mehr zu mehr selbst und meinen Gefühlen

Die Erfolgskarotte ist verfault, Lustlosigkeit macht sich breit. Die innere Befriedigung fehlt völlig, da auch die eigene Leistung einbricht.

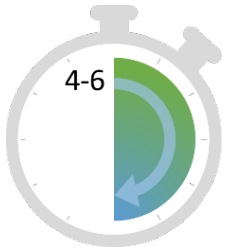


- ich fühle mich nutzlos, ausgehöhlt
- wofür rackere ich eigentlich?
- die Tabletten helfen nicht mehr
- ich bin verzweifelt und völlig am Ende

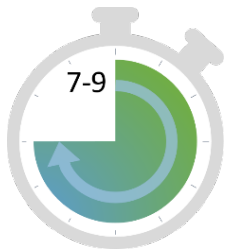
Die Burnout-Uhr oder was ich konkret tun kann, um aus dem Erschöpfungsprozess auszusteigen.



- sich bewusst machen, wie sehr man sich antreibt
- Arbeiten öfter delegieren
- Strukturierung der Pausen



- Erschöpfung als Signal ernst nehmen
- über Rückmeldungen aus der Umgebung nachdenken
- sich mit dem Problem auseinandersetzen



- Kontakt suchen, auch wenn es schwerfällt
- Eigenverantwortung für Überlastung übernehmen
- To-do-Liste anfertigen und nach Wichtigkeit ordnen



- Täglich eine Aktivität, die Freude macht
- jemanden um Unterstützung bitten
- ärztliche Unterstützung einholen

Burnout-Indikator-Test

Mit der Beantwortung der folgenden Fragen können Sie eine Selbstbewertung einer möglichen Burnout-Gefährdung für sich durchführen. Die Fragen beziehen sich auf Ihr Arbeits- und Privatleben.

Burnout-Symptome zeigen sich oft durch deutlich wahrnehmbare Signale, die dann ernst zu nehmen sind, wenn sie häufig oder dauernd auftreten. Die nachstehenden Fragen können, müssen aber nicht zwingend auf Burnout hinweisen.

Lesen die nachstehenden Fragen in aller Ruhe durch und beantworten die Fragen:

Welche der aufgelisteten Kriterien und Warnsignale habe ich bei mir selbst in den letzten zehn Wochen in welcher Intensität wahrgenommen?

Anhand folgender Skala können Sie die Intensität angeben:

0 = praktisch nie

1 = selten, d.h. etwa einmal alle sechs Wochen

2 = manchmal, d.h. etwa alle zwei Wochen

3 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche

4 = dauernd

1	Ich denke häufig an negative Dinge und grübele vor mich hin.	
2	Ich habe keine Kondition und bin schnell erschöpft.	
3	Ich bin unruhig, reizbar und unausgeglichen.	
4	Es ist mir sehr wichtig, beliebt zu sein.	
5	Ich schwitze häufig ohne ersichtlichen Grund.	
6	Ich arbeite unter Zeit- und Termindruck.	
7	Ich bin ängstlich und unruhig.	
8	Ich habe keine Lust darauf, mich mit Freunden oder Bekannten zu treffen.	
9	Ich bin sehr bemüht, es allen recht zu machen.	
10	Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen.	

11	Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich wie gerädert.	
12	Ich esse schnell und hastig.	
13	Mein Gedächtnis funktioniert wie ein Schweizer Käse, ich vergesse vieles und kann mir nichts merken.	
14	Ich bin enttäuscht.	
15	Ich kann schlecht abschalten und mich nur ungenügend entspannen.	
16	Ich habe Magen- und/oder Verdauungsprobleme.	
17	Ich betreibe keinen Ausgleich zu meiner Arbeit.	
18	Meine Energiereserven sind leer.	
19	Ich sehe keinen Sinn mehr in meiner Arbeit.	
20	Ich leide unter Kopfschmerzen.	
21	Ich zweifle an mir selbst.	
22	Ich habe keine Zeit für Sport oder ein Hobby.	
23	Ich bin antriebslos und kann mich zu nichts mehr aufraffen.	
24	Ich habe Probleme mit meinem Kreislauf (Blutdruck, Puls).	
25	Abends trinke ich ein Glas Rotwein oder ein Bier.	
26	Mir ist eigentlich alles zu viel.	
27	Lob und Anerkennung sind mir wichtig.	
28	Wenn ich Treppen steige, gerate ich schnell außer Atem.	
29	Mein Wunsch nach Sex ist verringert.	
30	Ich arbeite sehr viel und hart.	
31	Insbesondere nach einem hektischen Arbeitstag fällt es mir schwer, zu Hause los zu lassen und mich zu entspannen.	
32	Meine Hände und Füße sind kalt.	
33	Ich bin vergesslich und habe Wortfindungsstörungen.	
34	Tagsüber bin ich oft müde.	
35	Ich denke öfter an Selbstmord.	

36	Ich habe keinen Spaß mehr.	
37	Ich habe wenig Zeit für Freunde, Partnerschaft und Familie.	
38	Wenn das Telefon klingelt, hebe ich nur widerwillig ab.	
39	Ich habe keine neuen Ideen und fühle mich ohne Schwung.	
40	Ich verspüre eine Gleichgültigkeit bei allem, was ich tue.	
41	Ich leide nachts unter Ein- oder Durchschlafstörungen.	
42	Ich habe eine depressive Grundstimmung.	
43	Meine private und berufliche Situation empfinde ich als ungewiss.	
44	Mein Appetit hat sich verändert.	
45	Ich verzettele mich während der Arbeit.	
46	Mein Herz bereitet mir Sorgen.	
47	Das Neinsagen fällt mir sehr schwer.	
48	Ich spüre keine Lebensfreude mehr und fühle ich innerlich völlig leer.	
49	Meine Nackenmuskulatur ist verhärtet und schmerzt.	
50	Ich bin schlecht organisiert und verliere den Überblick	
	Gesamtpunktzahl:	