

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			
Unausgeglichenheit			
Gefühlsschwankungen			
Zynismus			
Psychische Instabilität			
Unbestimmte Angstgefühle			
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:

Wenn du viele Markierungen unter „ständig“ eingetragen hast, ist dies ein Alarmzeichen. Ganz offensichtlich bist du erheblich überbelastet und in Gefahr auszubrennen. Du solltest 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.