

## **Elisabeth Manneck – Coaching und Psychotherapie**

### **Einschätzung zur Burnout-Gefährdung\***

#### **Aussagen die dann auf Sie zutreffen könnten:**

- ich fühle mich gerädert
- alles fühlt sich so sinnlos an
- ich kann nachts kaum mehr schlafen
- wenn ich Zeit habe mich zu erholen, kann ich mich gar nicht mehr erholen
- ich habe häufig Kopfschmerzen
- ich habe starke Nackenverspannungen
- ich zweifle an meinen Leistungen
- ich habe sehr hohe Ansprüche an mich selber
- alle nerven mich und ich ertrage nichts mehr
- ich habe gar keine Lust mehr gute Freunde zu treffen, weil ich einfach keine Energie mehr habe
- ich bin absolut am Ende meiner Kräfte
- ich fühle mich innerlich leer
- früher war ich mit absoluter Begeisterung bei der Arbeit, auch wenn es sehr viel war
- ich bin sehr Geräusch- und lichtempfindlich geworden
- Sobald ich mal Ferien habe, werde ich krank
- ich möchte es allen Recht machen
- ich habe Magen-Darm Probleme
- ich kann mich nicht mehr konzentrieren
- ich arbeite sehr viel
- ich habe viele negative Gedanken und grüble viel, meine Gedanken drehen sich im Kreis
- ich bin (innerlich) unruhig
- ich habe häufig ein schlechtes Gewissen und habe schnell das Gefühl, dass ich einen Fehler gemacht habe
- ich kann nicht abschalten und loslassen
- ich habe Probleme mit meinem Herz
- ich habe häufig Angst/Panik vor den Anforderungen des nächsten Tages

## Achten Sie auf diese Signale:

- Vermehrtes Engagement
- Gefühl nie Zeit zu haben
- Gefühl unentbehrlich zu sein
- Eigene Bedürfnisse werden verleugnet
- Hyperaktivität: Ständig etwas machen müssen
- Für alles oder Alle die Verantwortung übernehmen
- Diese Symptome bei gleichzeitigem Gefühl von Müdigkeit, unausgeschlafen sein und Energiemangel

Diese frühen Anzeichen werden leider häufig nicht ernst genommen und ignoriert, bis die Symptome unübersehbar sind. Der Körper sendet am Anfang noch leise Alarmsignale, die dann, wenn man sie nicht beachtet, immer lauter werden, bis man sie schließlich nicht mehr überhören kann.

Wir nehmen schleichende Veränderungen nicht oder kaum wahr



## Warnsymptome im fortgeschrittenen Stadium

- Schlafstörungen
- Isolation – verkümmern sozialer Beziehungen
- Zunehmende Unlustgefühle
- Der Verlust bzw. die Veränderung des ursprünglichen, natürlichen Persönlichkeitsgefühls
- Sie haben dann das Gefühl Sie sind nicht mehr Sie selbst