

Burnout-Signale erkennen

Erste Ebene: Arbeits- und Leistungsfähigkeit sinken

Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Fehler nehmen zu, Zerstreutheit.

Kreativität schwindet.

Gefühl der Überforderung, von Zeitnot und Gehezttheit.

Motivation sinkt, Lustlosigkeit bis zu chronischer Antriebslosigkeit.

Verzettelung in Kleinigkeiten, erhöhter Zeitaufwand für Routineaufgaben.

Zunehmende Unfähigkeit, unwesentliche Signale (E-Mails, SMS) auszublenden oder zeitversetzt zu bearbeiten.

Zweite Ebene: mentale und emotionale Stabilität nehmen ab

Innere Unruhe, Nervosität, Unfähigkeit zur Entspannung.

Wiederkehrende, gleichförmige Gedanken, quälende Grübeleien, Starrheit.

Stimmungsschwankungen, verringerte Emotionskontrolle, Reizbarkeit.

Niedergeschlagenheit, Gefühl von Leere, Sinnlosigkeit, Weinanfälle.

Zunehmende Unsicherheit, Selbstzweifel.

Angst, Panikattacken, Hilflosigkeit. Verzweiflung bis hin zu Suizidgedanken

Dritte Ebene: körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach

Anfälligkeit für Infekte, lange Genesungszeiten.

Kraftlosigkeit bis hin zu chronischer Müdigkeit.

Schweißausbrüche.

Schlafstörungen bis hin zu Schlaflosigkeit.

Gewichtszunahme oder -abnahme.

Körperliche Symptome an individuell unterschiedlichen Schwachstellen: Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Muskelschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Magen-Darm-Probleme, Verdauungsstörungen, Herzrasen, Herz-Kreislauf-Störungen, Tinnitus, Hörsturz.

Vierte Ebene: soziale Kompetenz schwindet

Ungehaltene, gereizte Reaktionen, zynische oder sarkastische Sprüche.

Leicht aggressiv und/oder schnell gekränkt.

Verständnis gegenüber anderen Menschen nimmt ab, negative Grundhaltung nimmt zu.

Eingeschränkte Kommunikations-, Team- und Konfliktfähigkeit, zunehmende Schwierigkeit anderen zuzuhören.

Beziehungsprobleme, Freundschaften werden vernachlässigt.

Sozialer Rückzug, Meidung von Kontakten.

Quelle: Ulrike Pilz-Kusch, managerSeminare Nov. 2012, Beilage S. 20