



Spiel mit dem Feuer Burnout-Prophylaxe

Checkliste zur Früherkennung

Zum Ausbrennen prädestiniert sind engagierte Menschen: „Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben.“

Auswahl an möglichen Fragen

Wofür engagieren Sie sich ganz besonders?

Arbeiten Sie nahezu pausenlos, auch an Wochenenden?

Wie viele Überstunden haben sich bereits angesammelt?

Sorgen Sie für genügend Erholungs- oder Entspannungsphasen?

Fühlen Sie sich unentbehrlich und als einzige Person im Betrieb, die Ihre Arbeit wirklich gut erledigen kann.

Arbeiten Sie effizienter und effektiver als Ihre Kolleginnen und Kollegen, als Ihre Vorgesetzten?

Wie beliebt sind Sie bei den Mitarbeitenden und Vorgesetzten?

Können Sie gut „nein“ sagen?

Ist der Beruf in letzter Zeit zum hauptsächlichen Lebensinhalt geworden?

Sind Sie sehr stolz auf Ihre beruflichen Leistungen?

Beachten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse genügend?

Gehen Sie achtsam und respektvoll mit sich selbst um?

Haben Sie sehr Mühe, mit Frustrationen umzugehen und verdrängen Sie Misserfolge?

Beschränken Sie Ihre sozialen Beziehungen auf Kontakte im Arbeitsbereich?

Hat Ihre Partnerin, Ihr Partner das Gefühl, von Ihnen vernachlässigt zu werden?

Sind Sie oft erschöpft?

Haben Sie das Gefühl, chronisch müde zu sein?

Suchen Sie Ablenkung und Trost, indem sie mehr Alkohol als früher trinken, mehr rauchen, Ihre Essgewohnheiten nicht im Griff haben oder am Computer die Zeit vergessen?

Haben Sie immer häufiger Mühe, sich zu konzentrieren?

Leiden Sie unter Schlafstörungen?

Haben Sie das Gefühl, im Hamsterrad zu rennen?

Stehen Sie oft unter Stress?

Haben Sie Kreislaufprobleme?

Wann haben Sie sich zum letzten mal über etwas sehr gefreut?

Leichtigkeit im Leben – wann haben Sie dies zum letzten Mal gefühlt?

Wie haben Sie bisher versucht, den Stress abzubauen?

Haben Sie wegen möglichen Stressfolgen Ihren Hausarzt konsultiert?

Haben Sie schon mit jemandem über Ihre Erschöpfung gesprochen? Was haben diese Personen geraten?

Möchten Sie einen Test machen, um herauszufinden, ob Sie allenfalls daran sind, in ein Burnout zu geraten.

Reflektieren Sie Ihre Antworten – allenfalls zusammen mit einer Vertrauensperson.
Wo besteht dringend Handlungsbedarf?

Test: <http://members.aon.at/possniqq/pages/burnout/pages/erkenn.htm>

