

Burnout - Bin ich davon betroffen?



Frühe Warnsignale: Zunehmende Gefühle von Müdigkeit, Energiemangel, Unausgeschlafenheit, gleichzeitig vermehrtes Engagement, länger arbeiten, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Gefühl, nie Zeit zu haben, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Kompensation durch Medikamente.

1. Ich erwarte von mir höhere Leistungen bei meinen täglichen Aufgaben, als die meisten anderen Menschen von sich verlangen.
2. Wenn ich bei meiner Arbeit versage, dann bin ich als Mensch an sich ein Versager.
3. Für mich ist es sehr wichtig, dass mich andere Menschen mögen.
4. Wenn Dinge schief gehen, mache ich üblicherweise mich selber dafür verantwortlich.
5. Kollegen um Unterstützung zu bitten, ist ein Zeichen von Schwäche.
6. Ich vermeide es, Risiken einzugehen, wann immer es möglich ist.
7. Ich habe genug Probleme im Leben gehabt und habe es verdient, keine neuen mehr zu bekommen.
8. Ich investiere mehr Energie in meinen Beruf, als ich dafür als Gegenleistung – sei es in Form von Geld, sei es in Form von Anerkennung – erhalte.

| ✓ | ✗ |
|---|---|
| | |