

# **Was ist Burn-Out ? Wie erkennen sie, dass sie Hilfe brauchen ?**

## **wahrnehmen**

**Sie merken**, dass Kontakte zu KundInnen, PatientInnen, FreundInnen, Familie anstrengend sind und Sie lieber darauf verzichten möchten.

Sie beginnen die Anderen abzuwerten, nörgeln an Ihnen herum oder beginnen Streit um Abstand zu gewinnen?

Lieber ist es Ihnen Familientreffen und Einladungen zu meiden und Sie gehen täglich widerwillig zur Arbeit.

Sie haben zunehmend das Gefühl, dass Sie versagen, Ihre Arbeit nicht mehr ausreichend gut machen und beginnen Überstunden zu machen, verlieren sich auch im Detail.

Sie trauen Ihren KollegInnen nicht mehr, machen lieber alles selbst.

Immer öfter ärgern Sie sich, weil die Ihnen gebührende Anerkennung ausbleibt.

## **suchen**

**Es ist zum Davonlaufen.** Es gibt immer weniger leichte, entspannte Zeiten in Ihrem Leben. SPRECHEN Sie darüber.

Alkohol und Essen hilft Ihnen abends runterzukommen. Für Sport bleibt Ihnen keine Zeit oder Energie. Sexuell fühlen Sie sich lustlos.

Körperlich fühlen Sie immer mehr die Anspannung und Sie schlafen schon längere Zeit schlecht und zu wenig oder fühlen sich einfach nie ausgeschlafen.

Sie fühlen sich niedergeschlagen, Gefühle der Sinnlosigkeit und Leere kennen Sie immer öfter.

Sie haben keine Idee wie Sie aus dem „Hamsterrad“ aussteigen könnten.

Wie steigen Sie da aus?

## **anfangen**

**Beginnen Sie öfter mal STOP und NEIN zu denken.**

Setzen Sie die Prioritäten neu:

Zugunsten von mehr SCHLAF, mehr körperliche BEWEGUNG und frische LUFT.

Erlauben Sie sich alles was FREUDE machen könnte.

**Machen Sie ZUERST das, was Sie am liebsten machen.**

Suchen Sie die STILLE und erlauben Sie sich das NICHTS – TUN.

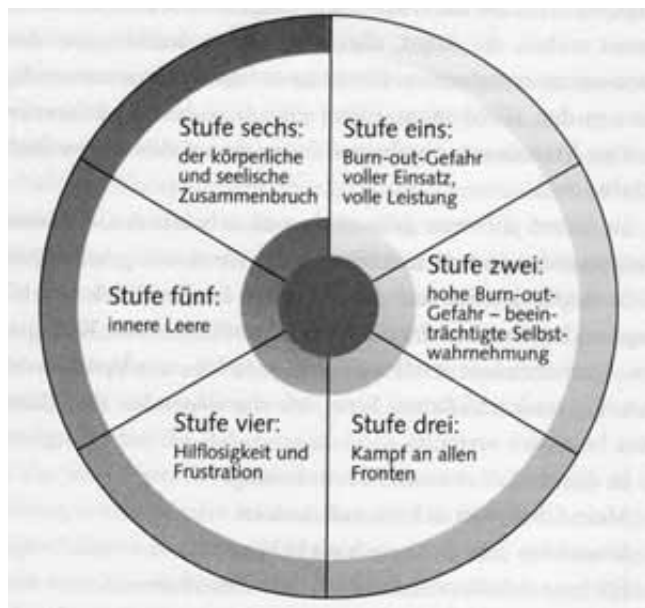
Schaffen Sie erst einmal ABSTAND zur gewohnten Situation. JEDE/R ist ERSETZBAR!

Machen Sie sich die Dinge BEWUSST, die Sie tun und spüren Sie nach ob Sie dies im Moment auch WOLLEN. Nehmen Sie sich so wichtig, denn Sie sind EINZIGARTIG.

Ihre GEFÜHLE, Ihre SINNE und Ihr KÖRPER sind Teile von Ihnen. Pflegen Sie sie.

**Und: Beginnen sie JETZT!**

## Burnout Symptome



Die 10 auffälligsten Burn-out-Symptome im Überblick

- 01 Schwindende Empathie
- 02 Angst
- 03 Desinteresse
- 04 Überzogenes Engagement
- 05 Suchtverhalten
- 06 Veränderte Essgewohnheiten
- 07 Schlafstörungen
- 08 Ständig krank
- 09 Isolation
- 10 Sexuelle Probleme