

Wie erkenne ich einen Burnout?

Wenn Sie bei sich mehrere dieser Symptome gleichzeitig oder in kurzer Folge beobachten, sollten Sie sehr genau prüfen, ob Sie sich bereits in einem Burnoutprozess befinden:

körperliche Symptome:

- Kopfschmerzen
- Zähneknirschen
- Ohrgeräusche
- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Magenschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Hautreaktionen
- Sehstörungen
- Verlust der Libido
- ...

psychische Symptome:

- Stimmungsschwankungen
- Teilnahmslosigkeit
- Aggressivität
- Ungeduld
- Gereiztheit
- Ärger
- Innere Unruhe
- ...

Symptome im Verhalten:

- Sozialer Rückzug
- Alkohol- und Medikamentenmissbrauch
- Kürzere und weniger Pausen
- Entscheidungsunfähigkeit
- Hastiges Essen
- ...