

Diese Checkliste dient der persönlichen Sensibilisierung und ersten Standortbestimmung. Für eine individuelle Diagnostik muss jedoch die Expertise der klinischen Psychologie, Psychotherapie oder Medizin in Anspruch genommen werden.

Checkliste 1

aus

Burnout – Leitfaden zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Großbetrieben

Wie bemerke ich erste Warnzeichen bei mir selbst?

- Ich finde es oft schwierig abzuschalten.
- Ich ziehe mich vermehrt zurück.
- Ich nehme oft Arbeitsprobleme mit in meine Freizeit.
- Ich empfinde oft starken Widerwillen gegen meine Arbeit.
- Ich habe den Spaß an den meisten Dingen verloren.
- Ich leide unter Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit.
- Ich erreiche mit immer mehr Energie immer weniger.
- Ich brauche sehr viel Zeit um mich zu erholen.
- Ich fühle mich ausgelaugt und kraftlos.
- Ich fühle mich seit mehr als sechs Monaten erschöpft.