

## Checkliste Burnout

	<b>Körper</b>	<b>Emotion</b>	<b>Denken</b>	<b>Sozial</b>	<b>Gefährl. Sätze</b>	<b>Warnsignale</b>
<b>Phase 1 : Anfang</b>	<input type="checkbox"/> Hyperaktivität <input type="checkbox"/> Erschöpfung <input type="checkbox"/> Müdigkeit	<input type="checkbox"/> Gefühl d. Unentbehrlichkeit <input type="checkbox"/> Gefühl, nie Zeit zu haben. <input type="checkbox"/> Unterdrückung eigen. Bedürfnisse			<b>Negative Festlegungen</b>	<b>Auswertung</b>
<b>Phase 2: Rückzug u. reduziert. Engagement</b>		<input type="checkbox"/> Verlust von Idealismus <input type="checkbox"/> Einfühlungsvermögen <input type="checkbox"/> Widerwillen gg. Arbeit		<input type="checkbox"/> Zunahme privater Probleme	<input type="checkbox"/> Ich muss es ja machen <input type="checkbox"/> Wenn ich 's nicht tue, tut 's keiner <input type="checkbox"/> Nur ich kann es gut machen	0 = nie 1 = manchmal 2 = oft 3 = sehr oft
<b>Phase 3: Emotionale Reakt./ Schuld- zuweisung</b>		<input type="checkbox"/> Depression <input type="checkbox"/> Angst <input type="checkbox"/> Selbstmitleid <input type="checkbox"/> Schuldgefühle <input type="checkbox"/> Vorwürfe gg. Andere <input type="checkbox"/> Reizbarkeit	<input type="checkbox"/> Intoleranz	<input type="checkbox"/> Häufige Konflikte	<input type="checkbox"/> Ich muss es perfekt / richtig machen <input type="checkbox"/> Ich mag nicht um Hilfe bitten <input type="checkbox"/> Wenn ich jetzt aufhöre, schaffe ich 's nie <input type="checkbox"/> Die Anderen könnten schlecht über mich denken <input type="checkbox"/> Ich habe zu viel zu tun, um eine Pause zu machen	<input type="checkbox"/> Schneller Puls ___ <input type="checkbox"/> Vermehrt Schwitzen ___ <input type="checkbox"/> Nacken - Schulterschmerz ___ <input type="checkbox"/> Rückenschmerz ___ <input type="checkbox"/> Kopfschmerz ___ <input type="checkbox"/> Kalte Hände/Füße ___ <input type="checkbox"/> Magenprobleme ___ <input type="checkbox"/> Fehlende Energie ___ <input type="checkbox"/> Wut ___ <input type="checkbox"/> Schlafstörungen ___ <input type="checkbox"/> Rasende Gedanken/Sorgen ___ <input type="checkbox"/> Konzentrationsstörungen ___ <input type="checkbox"/> Ungeduld ___ <input type="checkbox"/> Rastlosigkeit ___ <input type="checkbox"/> Gereiztheit ___ <input type="checkbox"/> Hilf/Hoffnungslosigkeit ___
<b>Phase 4: Abbau</b>	<input type="checkbox"/> Konzentrations- u. Gedächtnis-störungen	<input type="checkbox"/> Mangelnde Initiative, Ungenauigkeit <input type="checkbox"/> Desorganisation <input type="checkbox"/> Verlust and Kreativität / Flexibilität	<input type="checkbox"/> Undifferenz. Wahrnehmung			
<b>Phase 5 : Verflachung</b>		<input type="checkbox"/> Gleichgültigkeit, <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Aufgabe von Hobbys		<input type="checkbox"/> Kontaktarmut <input type="checkbox"/> Einsamkeit		
<b>Phase 6 : Psychosom. Reaktion</b>	<input type="checkbox"/> Schlafstörungen <input type="checkbox"/> Verspannungen <input type="checkbox"/> Herzklopfen <input type="checkbox"/> Verdauung <input type="checkbox"/> Übelkeit, <input type="checkbox"/> Immunsystem <input type="checkbox"/> Essprobleme <input type="checkbox"/> Sexualprobl. <input type="checkbox"/> mehr Drogen (Tabak, Coffein),					
<b>Phase 7 : Verzweiflung</b>		<input type="checkbox"/> Sinn- u. Hoffnungslosigkeit <input type="checkbox"/> Existentielle Verzweiflung,	<input type="checkbox"/> Selbstmordgedanken.			

**Mehr als 5 Punkte ges.  
Aktiv etwas ändern!!!**

Nach: Allen Elkin, Stressmanagement für Dummies und Axel Koch / Stefan Kühn: Ausgepowert?