

Burnout-Symptome

Emotionale Burnout Symptome

Gefühl der innere Leere
verringerte emotionale Belastbarkeit
mechanisches „Funktionieren“
vermindertes Einfühlungsvermögen
Hang zur Nörgelei, Ungeduld, Intoleranz
leichte Reizbarkeit
starker Widerwille, täglich zur Arbeit zu gehen,
Niedergeschlagenheit und Entmutigung,
Desillusion, Frustration,
vermehrt depressive Reaktionen und Rückzug
Gefühl der Hilflosigkeit, Ohnmacht
Flucht- und Suizidgedanken

Soziale Burnout Symptome

Unlust, Menschen zu begegnen
Unfähigkeit sich auf Mitarbeiter, Kunden, Klienten,
Schüler, Patienten einzulassen oder ihnen zuzuhören
soziale Kontakte werden als Belastung empfunden
Verschieben von Kundenkontakten
häufigere Fehlzeiten am Arbeitsplatz, Krankschreibungen
verringerte Konfliktfähigkeit, übersteigerte Reaktionen
Rückzug (z. B. Flucht in Computerspiele, TV)
Ehe- und Familienprobleme

Geistig-mentale Burnout Symptome

Konzentrationsstörungen,
kreisende Gedanken, Tagträume, Unproduktivität,
Gedächtnisschwäche,
Gefühl der Überforderung
mangelnde Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen
Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
Einbuße an Flexibilität
Initiativlosigkeit, Minimalismus, Dienst nach Vorschrift

körperliche Burnout Symptome

Schlafstörungen, Alpträume
Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel
vermehrter Griff zu Aufputzmitteln
Hilfs- oder Verdrängungsmitteln (z. B. Exzessiver
Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol u.a.)
erhöhte Einnahme von Medikamenten
Verspannungen, v. a. Hals- und Schultermuskulatur
Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
Tinnitus / Hörsturz
Immunschwäche, häufige Erkältungen
Magen- Darm-Beschwerden
erhöhte Pulsfrequenz, erhöhter Blutdruck
Nervenreizung, nervöse Ticks
sexuelle Probleme, mangelnde Lust