

Woran Sie BURNOUT erkennen.....

1. **TYPISCH:** Sie sind ganz enthusiastisch und meistern Ihre Arbeit glanzvoll und voller Elan und dieses Gefühl von „Ich schaffe alles“ kehrt sich langsam ins Gegenteil um.
2. **STADIUM 1: Ich zeig es Euch allen...**
Der Beruf ist Ihr Lebensmittelpunkt, alles dreht sich um die Arbeit. Sie haben höchste Erwartungen an sich selbst, alles gut und richtig zu machen.
3. **STADIUM 2: Ich bin immer im Einsatz...**
Sie übernehmen alle Aufgaben, die anfallen, arbeiten deutlich mehr als die anderen, auch wenn die Überstunden nicht vergütet werden. Ihre Kontakte beschränken sich nur noch auf berufliche Kontakte und das Gefühl von „ich bin unentbehrlich“ macht sich breit.
4. **STADIUM 3: Ich bin stärker als meine Bedürfnisse...**
Persönliche Bedürfnisse sind nicht wichtig. Sie können nicht „Nein“ sagen und haben für sich und andere keine Zeit. Stattdessen fangen gelegentlich die Schlafstörungen an.
5. **STADIUM 4: Ich bin stärker als meine Bedürfnisse und Konflikte...**
Sie werden in Ihrer Arbeit ungenau und vergessen auch schon mal den einen oder anderen Termin. Sie fühlen sich unausgeschlafen und unkonzentriert und wenn Sie jemand darauf anspricht, stimmt das natürlich nicht.
6. **STADIUM 5: Ich deute meine Werte um...**
Sie sind mit Ihrer Konzentration und Aufmerksamkeit nachlässig. Belastende Kontakte werden gar nicht mehr gepflegt und erste Beziehungsprobleme mit dem PartnerIn treten auf.
7. **STADIUM 6: Ich leugne meine Probleme...**
Sie haben das Gefühl, dass Ihre Leistung nicht anerkannt wird. Ihre Fehlzeiten nehmen zu und die innere Kündigung wird vorbereitet.
8. **STADIUM 7: Ich bereite meinen Rückzug vor...**
Orientierungslosigkeit und Hoffnungslosigkeit sind vorrangige Gefühle. Zynismus und Ersatzbefriedigungen sind vorherrschend.
9. **STADIUM 8: Ich bin anders in meinem Verhalten als vorher...**
Sie werden ärgerlich, wenn es jemand mit Ihnen gut meint, ziehen sich in die Eigenbrötlerei zurück, empfinden Gleichgültigkeit und Sinnlosigkeit.
10. **STADIUM 9: Ich verliere meine Identität**
Sie funktionieren automatisch, fühlen sich wie abgestorben und psychosomatische Anzeichen treten vermehrt auf.
11. **STADIUM 10: Ich bin innerlich leer....**
Sie haben eine negative Einstellung zum Leben, fühlen sich einsam, Panikattacken treten auf oder phobische Zustände.

12. **STADIUM 11: Ich erschöpft, ich bin depressiv....**

Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung oder der Wunsch nach einem Dauerschlaft sind überbordend.

13. **STADIUM 12: Ich bin Burnout erschöpft...**

Ich bin lebensgefährlich geistig, körperlich und emotional erschöpft.

Lassen Sie es nicht so weit kommen, dass Sie ausbrennen!

Bis zur **Stufe 5** können Sie selbst gegensteuern und/oder mit einem Coach oder Therapeuten neue Wege für ein erfülltes Leben finden.

Ab **Stufe 6** unbedingt einen Arzt und/oder Therapeuten aufsuchen, um mit einer umfassenden Behandlung wieder zurück ins Leben zu finden!

Sie wollen präventiv aktiv werden?

Dann besuchen Sie unser **Seminar für Stressbewältigung** und lassen Sie sich ein, gut mich sich umzugehen..... Schauen Sie auf unser Angebot – wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!