



# Gestresst, erschöpft, dann Ausgebrannt!

## Burnout frühzeitig erkennen und vorbeugen

### Wie äußert sich Burnout?

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Überforderungsgefühle
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Gleichgültigkeit oder Entscheidungsunfähigkeit
- Entmutigung, Hilf- oder Hoffnungslosigkeit
- Motivationsprobleme, Unzufriedenheit mit eigener Leistung
- Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, unkontrollierte emotionale Ausbrüche
- Infektanfälligkeit
- Muskelverspannungen, -schmerzen, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Probleme
- Schlafschwierigkeiten
- Innere Kündigung, Entfremdung, Zynismus

### Welche Risikofaktoren gibt es?

- Lärm und allgemeine Reizüberflutung
- Zeitdruck
- Viele Veränderungen in kurzer Zeit
- Häufige Störungen von außen
- Fehlende Anerkennung und Wertschätzung
- Perfektionismus
- Unklare Anforderungen und Erwartungen anderer
- Innere Antreiber
- Gesundheitszustand und Sensibilität für bestimmte Reize
- Dauer und Intensität eines Stressors
- Berufliche und private Stressoren

### Wie kann man Burnout vorbeugen?

- Für Erholung sorgen
- Soziale Kontakte pflegen
- Selbstfürsorglich mit sich sein
- Die eigenen inneren Antreiber kennen
- Arbeitsbelastungen reduzieren
- Zeitmanagement
- Abgrenzung – auch mal „nein“ sagen
- Betriebsbedingte Belastungen ansprechen
- Berufliche Veränderungen in Erwägung ziehen

### Was kann ich tun, wenn ich bereits erkrankt bin?

- HausärztInnen ansprechen
- PsychotherapeutInnen oder PsychiaterInnen aufsuchen
- Psychosomatische Klinik
- Therapieberatung im Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes