

## **Symptome, an denen Sie das Burnout Syndrom erkennen können**

---

### **Emotionale Burnout Symptome**

#### **Zu den emotionalen Symptomen des Burnout Syndroms gehören:**

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

### **Soziale Burnout Symptome**

#### **Zu den sozialen Symptomen des Burnout Syndroms gehören:**

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

## **Intellektuelle Burnout Symptome**

### **Zu den intellektuellen Symptomen des Burnout Syndroms gehören:**

Konzentrationsstörungen, Neigung zu Tagträumen, Unproduktivität,  
Gedächtnisschwäche,  
Gefühl der Überforderung – vor allem bei komplexen Aufgaben oder Veränderungen,  
mangelnde Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen,  
Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen und durchzusetzen,  
Einbuße an Phantasie und Flexibilität,  
Initiativenlosigkeit, Minimalismus, Dienst nach Vorschrift,  
etc.

## **Körperliche Burn out Symptome**

### **Zu den körperlichen Symptomen des Burnout Syndroms gehören:**

Schlafstörungen, Alpträume,  
Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel,  
vermehrtem Griff zu Aufputzmitteln, Hilfs- oder Verdrängungsmitteln (z. B. erhöhter  
oder gar exzessiver Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol oder anderer stimulierender  
Drogen; erhöhte Einnahme von Medikamenten),  
Verspannungen, v. a. Hals- und Schultermuskulatur, Rückenschmerzen,  
Kopfschmerzen  
Immunschwäche, häufige Erkältungen,  
Magen-Darm-Beschwerden,  
erhöhte Pulsfrequenz, erhöhter Blutdruck,  
Nervenreizung, nervösen Ticks,  
sexuelle Probleme, mangelnde Lust,  
etc.