



Burnout-Prävention

Mit sechs Fragen hilft die Burnoutpräventions-Uhr dabei, erste Anzeichen und Warnsignale bei sich selbst und an anderen zu erkennen.

BURNOUT-PRÄVENTION	Wie in einem Hamsterrad?	Aus dem Gleichgewicht?	Warum arbeiten?	Nichts wie weg?	Wo, Wer, Was bin ich?	Ausgebrannt?
Symptome	Alles muss ich selbst machen, niemand unterstützt mich.	Ich fühle mich überfordert, vernachlässige Bedürfnisse; mir fehlt die Anerkennung.	Ich ziehe mich zurück, habe weniger soziale Kontakte, frage mich öfter: „Warum“?	Das Gefühl von Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit schleicht sich ein; auch anderen fällt das auf.	Ich verliere das Gefühl dafür, was ich für mich brauche, ich spüre innere Leere.	Ich fühle mich depressiv und leer; ich bin verzweifelt, körperliche Beschwerden nehmen zu.
Das kann ich tun	Mich selbst entlasten; KollegInnen bewusst einbinden; Arbeit delegieren.	Meine Bedürfnisse ernst nehmen, mir Zeit nehmen, Verantwortung teilen.	Reflexion meiner Werte, soziale Kontakte wieder aktiv pflegen, auf Balance zwischen Privatleben und Beruf achten.	Ich nehme psychosoziale Beratung in Anspruch.	Krisenintervention, Psychotherapie und medizinische Begleitung unterstützen mich dabei, meine innere Kraft und Stärke wieder zu erlangen.	Krisenintervention, Psychotherapie und medizinische Begleitung unterstützen mich dabei, meine innere Kraft und Stärke wieder zu erlangen.
So helfen Supervision und Coaching	Supervision / Coaching unterstützt mich dabei, mich abgrenzen und delegieren zu lernen!	Supervision / Coaching unterstützt mich dabei, wieder in Balance zu kommen!	Supervision / Coaching unterstützt mich dabei, Bedürfnisse ernst zu nehmen!	Supervision / Coaching unterstützt mich dabei, neue berufliche Orientierung zu finden!		