

BURN-OUT: WIE BEMERKE ICH ERSTE **WARNZEICHEN** BEI MIR SELBST?

Diese Checkliste dient der persönlichen Sensibilisierung und der ersten Standortbestimmung.

Sollten Sie erste Warnzeichen bei sich selbst beobachten, dann stehen Ihnen BetriebsrätIn/PersonalvertreterIn, Sicherheitsvertrauensperson oder ArbeitsmedizinerIn bzw. Arbeitspsychologe/-in sicher für ein Gespräch zur Verfügung – oder suchen Sie Beratung durch ExpertInnen.

Kostenlose Beratungsstellen für von Burn-out-Betroffene finden Sie in der ÖGB-Broschüre "[Burn-out an der Wurzel packen. Burn-out-Prävention im Betrieb](#)".

- Ich finde es oft schwierig abzuschalten.
- Ich ziehe mich vermehrt zurück.
- Ich nehme oft Arbeitsprobleme mit in meine Freizeit.
- Ich empfinde oft starken Widerwillen gegen meine Arbeit.
- Ich habe den Spaß an den meisten Dingen verloren.
- Ich leide unter Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit.
- Ich erreiche mit immer mehr Energie immer weniger.
- Ich brauche sehr viel Zeit, um mich zu erholen.
- Ich fühle mich ausgelaugt und kraftlos.
- Ich fühle mich seit mehr als sechs Monaten erschöpft.

Quelle: Diese Checkliste wurde dem „Burn-out-Leitfaden zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Großbetrieben – Mit Fokus auf die Rolle von Führung und Schichtarbeit“, IBG, finanziert durch FGÖ, 2009, entnommen.

Auf www.gesundearbeit.at finden Sie weiterführende Informationen zum Thema [Burn-out](#).