

Dienstag, 21. Juni 2005

## **burn-out Symptomliste**

Symptome:

Gesundheit:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Häufige bzw. chronisch Erkältungen, Infektionen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Magen-Darmstörungen, Ulcus
- Plötzlicher Gewichtsverlust bzw. –zunahme
- Chronische Verspannungen, Bandscheibenprobleme
- Erhöhte prämenstruelle Spannungen
- Zyklusverschiebungen, Ammenorrhoe
- Arbeitsunfälle durch risikoreiches Verhalten
- Bluthochdruck
- Diabetes, Asthma (je nach Prädisposition)
  
- Erhöhter Konsum von Nikotin, Alkohol, Tabletten, Kaffee ect.
- Risikoreiches Verhalten, Unfälle
- Starke Stimmungsschwankungen

Psychisch

- Hyperaktivität bzw. Antriebslosigkeit
- Erhöhte Reizbarkeit, Aggression
- Emotionale Distanzierung, Verflachung
- Paranoia
- Abnehmende emotionale Kontrolle
- undefinierbare Ängste,
- Panikattacken
- Konzentrationsschwäche
- Erhöhte Neigung zum Tagträumen
- Nervöse Ticks
- Zwanghaftes Verhalten?

Sozial

- Isolierung von Kollegen (bzw. Überbeanspruchung dieser)
- Mechanisierung der Klienten/Kunden-Beziehung
- Erhöhte Konflikthäufigkeit mit andern
- Soziale Isolierung (Arbeit deckt persönliche und soziale Bedürfnisse ab)
- Familiäre Probleme

Zynismus

Langeweile

Größenwahn

Misstrauen (Kollegen, Vorgesetzten, Supervisoren ggüber)

Rechthaberei

Überkritische Haltung anderen gegenüber

Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Machtlosigkeit, Bedeutungs- und Sinnlosigkeit

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:27