

Dienstag, 14. Februar 2006

### **burn-out Symptome Anfangsphase**

Freiwillige, unbezahlte Mehrarbeit, hoher Einsatz für Ziele  
Hohe Identifikation mit den Aufgaben  
Das Gefühl, keine Zeit zu haben  
Vernachlässigung eigener BEDÜRFNISSE  
Beschränkung sozialer Kontakte auf das berufliche Umfeld  
Idealistische Ansprüche, Perfektionismus  
Es fällt schwer, sich zu entspannen

Aus-D. Rathjen: Coaching am Rande von burnout. In: Psychologie in Österreich 1/2006

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 19:57