

Dienstag, 14. Februar 2006

### **burn-out Symptome Endphase**

Verlust der Freude an früher als angenehm erlebten Aktivitäten,  
emotionale Erschöpfung vorherrschend.  
Ängstlichkeit, Angstzustände  
Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen  
Empfundene Ohnmacht und Hilflosigkeit in Bezug auf eigene Beeinflussungsmöglichkeiten des Umfeldes  
Negative Einstellungen in Bezug auf die eigenen Aufgaben  
Wertverlust, Gefühl der Sinnlosigkeit  
Zynismus und Rückzug  
Probleme der Konzentration, deutliche Abnahme der Leistungsfähigkeit  
Fehlleistungen  
Sexuelle Funktionsstörungen, Gewichtsveränderungen aufgrund veränderten Essverhaltens  
Antriebslosigkeit  
Ständige Müdigkeit und anhaltende Erschöpfung,  
Regenerationszeiten sind deutlich verlängert  
Aus.D. Rathjen. Coaching am Rande von burnout. In: Psychologie in Österreich 1/2006

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 20:00