Mindmap

Burnout: Signale, Ursachen und Vorbeugung

Die drei Dimensionen von Burnout

- Emotionale Erschöpfung
- Depersonalisierung oder Zynismus
- Verringerte Leistungsfähigkeit

Warnsignale, auf die Sie achten sollten

- Körperlich: anhaltende Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen
- Emotional: ständige Gereiztheit, Gefühl der Leere
- Kognitiv: Konzentrationsprobleme, häufige…
- Im Verhalten: Rückzug von Kollegen und Freunden

Faktoren, die das Risiko erhöhen

- Eine Arbeitslast, die dauerhaft über der tragbaren…
- Fehlender Einfluss darauf, wie
- Zu wenig Anerkennung für den Einsatz
- Ein Umfeld mit wenig psychologischer Sicherheit

Burnout

Burnout in der Praxis vorbeugen

- Auf persönlicher Ebene
- Schützen Sie Ihre zeitlichen Grenzen so ernsthaft wie einen…
- Achten Sie auf die ersten Signale
- Überdenken Sie Ihr Verhältnis zur Perfektion.

Wann Sie Hilfe suchen sollten

- Seit der ICD-11 stuft die Weltgesundheitsorganisation Burnout…
- Wenn die Müdigkeit trotz Erholung bleibt, wenn Schlaflosigkeit

Häufige Fragen

1. Ist Burnout dasselbe wie Stress?
2. Reicht es, weniger Stunden zu arbeiten, um Burnout vorzubeugen?
3. Wie unterscheide ich normale Müdigkeit von Burnout?

Zum Merken

Was Burnout ausmacht, welche Warnsignale Körper und Psyche senden und welche Strategien bei der Arbeit und in der Führung wirklich vorbeugen.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br