



Wie erkenne ich ein Burnout?

Die genaue Ausprägung des Erscheinungsbildes sowie die Ursachen und Entwicklung der Erkrankung sind vielfältig und uneinheitlich. Man nimmt an, dass bei der Entstehung unterschiedliche Faktoren wie genetische Veranlagung und Persönlichkeitsstruktur, soziale Prägungen oder aktuelle Umweltbedingungen bzw. Belastungen eine Rolle spielen können.

Es gibt einige spezielle Burnout Tests, erkennbar ist es an unterschiedlichen Symptomen wie:

- Dauerhafte Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Schlaf- und Durchschlafstörungen
- Vergesslichkeit
- Gereiztheit
- Gefühl der Überforderung
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- „Unbegründete“ Emotionsschwankungen und -ausbrüche
- „Unbegründete“ oder Irrationale Ängste
- Körperliche Symptome wie Bluthochdruck, Herzrasen, etc.
- Bis hin zu physischen Zusammenbruch in schweren Fällen.