

Überlastung und Burn-out

FRÜHWARNSIGNALE

Diese Liste hilft, Frühwarnzeichen von Burnout zu erkennen. Es ist wichtig, nicht nur darauf zu achten, welche Punkte zutreffen, sondern vor allem darauf, ob sich etwas im Vergleich zum üblichen Alltag verändert hat. Ziel ist es, solche Veränderungen frühzeitig zu erkennen, sodass rechtzeitig gegengesteuert werden kann, bevor es zu einem Burn-out oder einer Überlastungsreaktion kommt.

Körperliche Signale

- Häufigere Kopfschmerzen
- Vermehrte Verspannungen, besonders im Nacken, in den Schultern oder im Kiefer
- Plötzliche Probleme mit der Verdauung (z. B. Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall)
- Zunehmende Schlafprobleme (schweres Einschlafen, nächtliches Erwachen)
- Sich trotz Schlaf immer müde fühlen, allgemeine Erschöpfung
- Weniger Hunger oder plötzlich viel mehr Appetit
- _____

Emotionale Signale

- Häufiger genervt oder leicht reizbar
- Schnelles Weinen, auch bei kleinen Anlässen
- Dinge, die normalerweise Spaß machen, tun das nicht mehr
- Innere Leere oder Gefühlstaubheit
- Alles fühlt sich zu viel oder überwältigend an
- Gefühl, innerlich angespannt, nervös oder getrieben zu sein
- _____

Kognitive Signale

- Gedanken drehen sich oft im Kreis, besonders um Probleme oder Sorgen
- Die Konzentration ist eingeschränkt, konzentriertes Arbeiten fällt schwer
- Häufiges Vergessen von Kleinigkeiten (z. B. Schlüssel, Termine)
- Vermehrte Schwierigkeiten, einen anderen Blickwinkel einzunehmen, kognitive Unflexibilität
- Katastrophisieren und vermehrtes Ausmalen von negativen Zukunftsszenarien
- Brain fog, das Gehirn scheint nicht zu 100% zu funktionieren
- _____

Typische Gedanken

- "Es ist alles zu viel."
- "Egal, was ich tue, es wird nicht besser."
- "Das bringt doch alles nichts."
- "Ich möchte am Liebsten einfach alles abbrechen und verschwinden."
- "Ich schaff' das nicht."
- "Ich muss... und dann muss ich... und muss..."
- _____

Verändertes Verhalten

- Aktivitäten aufschieben, obwohl sie nicht schwierig sind oder man sich eigentlich darauf freut
- Routinen wie Essen, Duschen oder Zähneputzen fallen schwerer als sonst
- Vermehrte Bildschirmzeit, gesteigertes Scrolling auf social media oder Schauen von Videos
- Vernachlässigung von selbstfürsorglichen Aktivitäten
- Pausen ausfallen lassen und Erholungszeiten/Entspannung reduzieren
- Vermehrte Selbstregulationsversuche (Fingernägel kauen, Haut aufkratzen, Lippe beißen...)
- _____

Schwierigkeiten mit Organisation und Handlungssteuerung

- Wechsel zwischen Tätigkeiten fällt schwerer als sonst
- Mehr Chaos im Alltag – z. B. vergessene Termine, unstrukturierte Abläufe
- Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen – alles fühlt sich gleich dringend oder überfordernd an
- Spontane Änderungen sind besonders stressig und werfen den ganzen Tag durcheinander
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, selbst bei einfachen Dingen
- Planen oder Organisieren fällt schwerer als sonst
- _____

Sensorische Signale

- Geräusche, die sonst nicht wahrgenommen werden, stören plötzlich (z. B. tickende Uhren)
- Licht, das normalerweise angenehm ist, fühlt sich zu hell an
- Kleidung, die normalerweise bequem ist, fühlt sich unbequem an
- Orte mit vielen Menschen oder Reizen (z. B. Supermärkte) sind schwerer auszuhalten
- Häufiges Frieren oder veränderte Temperaturwahrnehmung
- "Käseglockengefühl": Reize kommen nur dumpf in der eigenen Wahrnehmung an
- _____

Soziale Signale

- Nur verzögert oder gar nicht auf Anrufe oder Nachrichten antworten
- Treffen absagen oder hinauszögern
- Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen und zu verstehen, was andere sagen
- Häufigere Missverständnisse oder Konflikte
- Verstärkte Angst vor Ablehnung, Zurückweisung oder davor, allein gelassen zu werden
- Verstärkte Schwierigkeiten, eigene Grenzen zu kommunizieren und Bedürfnisse zu schützen
- _____

Nach der Identifikation persönlicher Frühwarnsignale können die 3-5 wichtigsten Hinweise mit einem Highlighter hervorgehoben werden. Diese persönlichen Frühwarnzeichen sollten in der Zukunft genutzt werden, um geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen, sodass es gar nicht erst zum Burn-out kommt.