Burnout - persönliche Checkliste

Trifft zu: (1 eintragen)	**Frage:**
	Stellst Du Dir häufig die Fragen wie: "Was hat das für einen Sinn?", "Soll das schon alles im Leben gewesen sein?"
	Denkst Du häufig, doch nichts bewirken zu können?
	Fällt es Dir schwer, Dich zu konzentrieren?
	Hast Du keine kreativen Ideen und Veränderungsvorschläge mehr?
	Hast Du den Eindruck, alles wird Dir zu viel?
	Traust Du Dir nichts mehr zu?
	Hast Du keine Hoffnung mehr, dass sich etwas ändern lässt?
	Fühlst Du Dich resigniert und depressiv?
	Hast Du nur noch wenig Freude an dem was Du tust?
	Fühlst Du Dich innerlich leer und ausgelaugt?
	Bist Du schnell müde und kaum noch belastbar?
	Wachst Du morgens zerschlagen auf?
	Hast Du Heißhunger auf Süßes?
	Hast Du öfter Magen- oder Rückenbeschwerden?
	Leidest Du unter Schlafstörungen?
	Hat Dein sexuelles Verlangen nachgelassen?
	Fühlst Du Dich innerlich zunehmend angespannt?
	Hast Du fast täglich Kopfschmerzen?
	Ziehst Du Dich mehr und mehr von Deinem Freundeskreis zurück?
	Vernachlässigst Du Dein Hobby?
	Vernachlässigst Du Dein äußeres Erscheinungsbild?
	Kannst Du Dich zu nichts Neuem aufraffen?
	Greifst Du häufiger zu Alkohol?
	Nimmst Du Aufputschmittel?

Summe:0

Hast Du mehr als 8 Fragen mit Ja beantwortet, solltest Du etwas unternehmen um Dein seelisches und körperliches Gleichgewicht wieder herzustellen.
Um eine Diagnose zu erhalten, kontaktiere einen Arzt, Psychologen, Psychotherapeuten,...

© Füllefinder, 01.01.24

Burnout - persönliche Checkliste

© Füllefinder, 01.01.24