

## ■ Tab 2.1 Burnoutsymptome

Aus Burisch (2014), S. 25 f – Auswahl durch Verfasser

Warnsymptome der Anfangsphase	Überhöhter Energieeinsatz
	– Hyperaktivität
	– Freiwillige unbezahlte Mehrarbeit
	– Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen
	Erschöpfung
	– Nicht abschalten können
	– Unausgeschlafenheit
Reduziertes Engagement	Für Klienten, Patienten etc.
	– Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten
	– Meidung von Kontakt mit Klienten und/oder Kollegen
	Für andere allgemein
	– Kälte
	– Verlust von Empathie
	Für die Arbeit
	– Verlust von Idealismus
	– Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen
	Erhöhte Ansprüche
	Gefühl mangelnder Anerkennung
	Gefühl, ausgebeutet zu werden
Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung	Depression
	– Schuldgefühle
	– Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühle
	– Selbstmordgedanken
	Aggression
	– Launenhaftigkeit
	– Häufige Konflikte mit anderen
Abbau	der kognitiven Leistungsfähigkeit
	– Konzentrations- und Gedächtnisschwäche
	– Desorganisation
	der Motivation
	– Verringerte Initiative
	– Dienst nach Vorschrift

	der Kreativität
	– Verringerte Phantasie
	Entdifferenzierung
	– Rigides Schwarzweißdenken
Verflachung	des emotionalen Lebens
	– Gleichgültigkeit
	– Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen
	des sozialen Lebens
	– Meidung informeller Kontakte
	– Eigenbröteleien
Psychosomatische Reaktionen	– Schlafstörungen
	– Alpträume
	– Kopfschmerzen
	– Verdauungsstörungen
Verzweiflung	– Negative Einstellung zum Leben
	– Existentielle Verzweiflung

---

© Springer Verlag GmbH, Berlin Heidelberg New York. Aus: Burisch, M. (2014). *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung (5. Aufl.)*. Berlin Heidelberg New York: Springer.