karriere tutor®

Anzeichen für ein Burnout

Körperliche Symptome

- Chronische Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf
- Rückenschmerzen, Nackenverspannungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden (z.B. Herzrasen, Engegefühl in der Brust)
- Magen-Darm-Probleme (z.B. Übelkeit, Reizdarm)
- Atembeschwerden oder Kurzatmigkeit
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Häufige Infekte durch ein geschwächtes Immunsystem
- Zahnbeschwerden (z.B. Zähneknirschen oder Pressen)

Neurologische Symptome

- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisprobleme
- Entscheidungsschwäche
- Reizüberflutung (z.B. Licht-oder Geräuschempfindlichkeit)
- Innere Unruhe oder Nervosität
- Kopfschmerzen oder Spannungskopfschmerzen
- Tinnitus
- Schlafstörungen (z.B. Einschlaf-oder Durchschlafprobleme)
- Zittern oder Muskelzuckungen

Psychische Symptome

- Gefühl von Leere
- Überforderung
- Reizbarkeit
- Keine Motivation, Aufgaben zu beginnen oder zu beenden
- Traurigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Selbstzweifel
- Verlust von Interesse an Kontakten oder Hobbys