



(Selbst)Checkliste Burn-out Syndrom bei Frauen

Kreuzen Sie bitte frei von der Phasen-Einteilung an. Bei unserem Schema handelt es sich um eines von vielen- allerdings sicherlich ein sehr genaues und für jeden Betroffenen informatives... Bitte keine Scheu vor ehrlichem Ankreuzen! !

| Phasen | Körper | Emotion | Denken | Sozial |
|---|---|--|--|--|
| Phase 1 Anfang Selbst- beweisung | <input type="checkbox"/> Hyperaktivität <input type="checkbox"/> Erschöpfung <input type="checkbox"/> Müdigkeit | <input type="checkbox"/> unentbehrlich <input type="checkbox"/> keine Zeit <input type="checkbox"/> Unterdrückung eigen. Bedürfnisse | <input type="checkbox"/> bin sehr wichtig <input type="checkbox"/> maximale Dringlichkeit | <input type="checkbox"/> „nervig“ <input type="checkbox"/> Partner ist immer gereizt... |
| Phase 2 Reduz. Engagement | <input type="checkbox"/> subtile Vernachlässigung <input type="checkbox"/> z.B. schlechtes Schminken | Verlust von <input type="checkbox"/> Idealismus <input type="checkbox"/> Einfühlungsvermögen <input type="checkbox"/> Arbeitsfreude <input type="checkbox"/> Vitalität | <input type="checkbox"/> unangemessene Witze | <input type="checkbox"/> Zunahme privater Probleme |
| Phase 3 emotionale Reaktion/ Schuldzuwei- sung | <input type="checkbox"/> chronisch müde <input type="checkbox"/> CFS <input type="checkbox"/> immer „grippig“ | <input type="checkbox"/> Depression <input type="checkbox"/> Angst <input type="checkbox"/> Selbstmitleid <input type="checkbox"/> Schuldgefühle <input type="checkbox"/> Vorwürfe <input type="checkbox"/> Reizbarkeit | <input type="checkbox"/> Intoleranz <input type="checkbox"/> Humorlosigkeit <input type="checkbox"/> fanatische Ideen <input type="checkbox"/> mehr Konflikte | <input type="checkbox"/> häufige Konflikte <input type="checkbox"/> Umfeld ist aber wichtig |
| Phase 4 Abbau | <input type="checkbox"/> Störungen von <input type="checkbox"/> Konzentration <input type="checkbox"/> Gedächtnis <input type="checkbox"/> Kondition | <input type="checkbox"/> Ungenauigkeit <input type="checkbox"/> keine Initiative <input type="checkbox"/> Desorganisation <input type="checkbox"/> Verlust v. Kreativität <input type="checkbox"/> keine Flexibilität | <input type="checkbox"/> andere Wertigkeit. <input type="checkbox"/> undifferenz. Wahrnehmung <input type="checkbox"/> Gedankenkreisen | <input type="checkbox"/> Verlustängste in Beziehungen <input type="checkbox"/> überzogene Wertigkeit der Beziehungen |
| Phase 5 Rückzug | <input type="checkbox"/> völlige Erschöpfung | <input type="checkbox"/> Gleichgültigkeit <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> gestört. Zeitgefühl <input type="checkbox"/> Aufgabe v. Hobbys | <input type="checkbox"/> Fernsehen+++, Videos+++“ <input type="checkbox"/> max. ineffektive Zeit vor Computer | <input type="checkbox"/> Kontaktarmut <input type="checkbox"/> Einsamkeit |
| Phase 6 Depersona- lisierung | <input type="checkbox"/> Schlafstörung <input type="checkbox"/> Verspannung <input type="checkbox"/> Herzklopfen <input type="checkbox"/> Übelkeit <input type="checkbox"/> Essprobleme <input type="checkbox"/> Sedxualprobl. <input type="checkbox"/> mehr Drogen | <input type="checkbox"/> nur noch schwacher Wunsch, aufgefangen zu werden <input type="checkbox"/> „ bin wertlos“ <input type="checkbox"/> alles sinnlos, trügerisch | <input type="checkbox"/> oberflächlich <input type="checkbox"/> zwanghaft <input type="checkbox"/> entscheid. unfähig <input type="checkbox"/> Lustgewinn | <input type="checkbox"/> kann nicht alleine bleiben <input type="checkbox"/> Pseudo-Nähe <input type="checkbox"/> fehlende Innigkeit |
| Phase 7 Depression | <input type="checkbox"/> nicht mehr wahrgenommen | <input type="checkbox"/> völlige Leere <input type="checkbox"/> hoffnungslos | <input type="checkbox"/> völlige Hemmung | <input type="checkbox"/> keine reale Vorstellung |
| Phase 8 Verzweiflung | <input type="checkbox"/> O maxim. Schlafbedürfnis | <input type="checkbox"/> O existentielle Verzweiflung | <input type="checkbox"/> O Selbstmord- Gedanken | <input type="checkbox"/> O isoliert |

Modifiziert nach: A. Elking, Stressmanagement für Dummies; A. Koch/S. Kühn: Ausgepowert?





Gefährliche Sätze Negative Festlegungen

- Ich muss es ja so machen.*
- Meine Körperpflege strengt mich immer mehr an*
- Schminken nervt - wofür eigentlich auch.*
- Wenn ich es nicht mache, tut es keiner.*
- Nur ich kann es gut machen.*
- Ich kann nicht mehr herzlich lachen.*
- Ich muss es perfekt / richtig machen.*
- Wenn ich jetzt aufhöre, schaffe ich es nie.*
- Ich mag nicht um Hilfe bitten*
- Die Anderen könnten schlecht über mich denken.*
- Ich habe zu viel zu tun, um eine Pause zu machen.*

Warnsignal-Sätze

- Ich kann nicht mehr*
- Ich bin total fertig*
- Ich schaffe es nicht*
- Es wird nie besser.*
- Ich muss es ja machen*
- Egal was ich tue- es nützt ja doch nichts.*

Warnsignale

Wenn Sie hier unten mehr als 5 Punkte ankreuzen, muss aktiv von Ihnen etwas geändert werden; ergänzende Hilfen sind bereits sinnvoll. Bitte sprechen Sie uns an.

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> <i>Schneller Puls</i> | <input type="radio"/> <i>Vermehrtes Schwitzen</i> |
| <input type="radio"/> <i>Nacken-Schalterschmerzen</i> | <input type="radio"/> <i>Rückenschmerzen</i> |
| <input type="radio"/> <i>immer kalte Hände /Füße</i> | <input type="radio"/> <i>Magenprobleme</i> |
| <input type="radio"/> <i>Fehlende Energie</i> | <input type="radio"/> <i>innere Wut</i> |
| <input type="radio"/> <i>Schlafstörungen</i> | <input type="radio"/> <i>Rasende Gedanken /Sorgen</i> |
| <input type="radio"/> <i>Ungeduld</i> | <input type="radio"/> <i>Rastlosigkeit</i> |
| <input type="radio"/> <i>Gereiztheit</i> | <input type="radio"/> <i>Hilf-/Hoffnungslosigkeit</i> |

