

DE =	EN =	PT =	VN =
Burnout 1/8			

Burnout Syndrom - Ursachen und Symptome

An Burnout Erkrankte leiden unter einer starken geistigen, körperlichen und seelischen Erschöpfung. Das Burnout Syndrom ist als Berufskrankheit nicht anerkannt. Burnout ist keine reine Managerkrankheit. Besonders vom Burnout bedroht sind Krankenschwestern, Altenpfleger, Lehrer, Sportler, Seelsorger und pflegende Angehörige, die sich für ein Familienmitglied über Jahre hinweg aufopfern.

Die Betroffenen wollen anderen helfen. Sie geben viel in ihrer Arbeit. Sie leiden aber darunter, für ihren Einsatz zu wenig Anerkennung, Lob und Bestätigung zu bekommen.

Ebenfalls gefährdet, an Burnout zu erkranken, sind Menschen, die sich in erster Linie über ihre Arbeit definieren und andere Werte, wie Familie und Freizeitgestaltung, als nebensächlich betrachten.

Ihnen fehlt der notwendige Ausgleich zu ihrer Stressbelastung, dem Frust und den Problemen, die sie am Arbeitsplatz erleben.

Das Gefährliche am Burnout ist, dass sich diese Erkrankung - wie eine Alkoholerkrankung - schleichend und in Phasen entwickelt.

Die Betroffenen gelangen erst nach Jahren der Überarbeitung an den Punkt, wo nichts mehr geht, der Akku leer ist und sie total erschöpft und ausgelaugt sind.

Es fehlt die Kraft zum leben. Der Wille, zu arbeiten, ist vielleicht noch da, Körper, Psyche und Geist versagen jedoch ihren Dienst.

Schauen wir uns die Symptome des Ausgebranntseins an.

Burnout Symptome - woran erkennt man einen Burnout?

Die häufigsten Anzeichen für einen Burnout sind:

- Lustlosigkeit, Übellaunigkeit, Gereiztheit,
- Gefühle des Versagens, der Sinnlosigkeit,
- Angst, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein,
- mangelndes Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich,
- permanente Müdigkeit, Mattigkeit, Kraftlosigkeit und Erschöpfung,
- Schlafstörungen - wie Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Ausschlafstörungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen,
- Verzweiflung bis hin zu Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit,
- (Erschöpfungs)Depressionen,
- chronische Motivationslosigkeit,
- Stimmungsschwankungen und
- körperliche Symptome(Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-, Darm-Beschwerden, Schwindel, Herz-Kreislaufprobleme, häufige Infekte, Hörstörungen wie Hörsturz und Tinnitus).

Typisch für die Diagnose eines Burnout ist auch der Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten.

Nach harter geistiger oder körperlicher Arbeit erschöpft zu sein, ist ganz normal. Entspannung am Abend oder Urlaub schaffen hier Abhilfe.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Burnout	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: https://www.palverlag.de/Burnout
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Burnout	r1	datei_Wi_8_f_101_c20_r1_Burnout_de
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =

EN =

PT =

VN =

Burnout 2/8

Wer ausgebrannt ist, dem hilft ein Urlaub nicht, der kann keinen Gang zurückschalten.

Die Symptome eines Burnout sind denen einer Depression zum Verwechseln ähnlich. Deshalb sagen manche Experten, beim Ausgebranntsein handle es sich um eine Depression.

Das Burnout Syndrom schleicht sich langsam ein

Zunächst haben wir den Eindruck, zu wenig Zeit für uns zu haben und immer am Ball bleiben zu müssen.

Man lädt sich eine Arbeit und Verpflichtung nach der anderen auf, hat zwar Erfolge, ist aber trotzdem mehr und mehr mit seinem Leben und seiner Arbeitssituation unzufrieden.



Zum Burnout kommt es, wenn man das Gefühl hat, in einem Hamsterrad zu sein, nur noch zu funktionieren und zu wenig für den Einsatz zurück zu bekommen.

Dann kommen chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Ärger, Angstgefühle bis hin zu Panikattacken, Schlafstörungen und depressive Erschöpfungszustände hinzu.

Das Engagement lässt nach, Reizbarkeit bis hin zu Aggression kommen auf, man hat das Gefühl, ausgeliefert zu sein und nichts mehr auf die Reihe zu bekommen.

Man fühlt sich innerlich leer, stellt die Frage nach dem Sinn der Tätigkeit und des Lebens, leidet und fühlt sich ausgebrannt.

Wir fühlen uns unverstanden von Freunden, dem Partner und den Kollegen und ziehen uns von diesen mehr und mehr zurück. Selbstzweifel tauchen auf, sowie körperliche Beschwerden.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Burnout	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: https://www.palverlag.de/Burnout
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Burnout	r1	datei_Wi_8_f_101_c20_r1_Burnout_de
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Burnout 3/8			

Hobbys werden aufgegeben und oft kommt Alkohol ins Spiel, um abschalten zu können. Oder es werden Aufputzmittel genommen, um trotz der Erschöpfung geistig und körperlich den beruflichen Anforderungen gewachsen zu sein.
 Dem Gefühl der inneren Leere versuchen Burnout-Betroffene manchmal dadurch zu begegnen, dass sie exzessiv einkaufen gehen.

Burnout Ursachen - Burnout Fallen

Burnout entsteht, wenn Betroffene nicht mit dem Termin- und Leistungsdruck zurechtkommen, sei es, weil sie sich selbst für ihre Tätigkeiten und Termine zu enge zeitliche Rahmen setzen, weil von "oben" Druck gemacht wird oder Kunden und Klienten sie ständig fordern.
 Sie fühlen sich von anderen gehetzt und gestresst und tun sich schwer, den Anforderungen gerecht zu werden.
 Dadurch haben Betroffene mehr und mehr den Eindruck, in ihrer Arbeit fremdbestimmt zu sein, d.h. sie haben das Gefühl, keine Kontrolle mehr über das zu haben, was sie tun und wann sie es tun.
 Sie fühlen sich wie eine Marionette, an deren Fäden andere ständig ziehen und zerren. Unzufriedenheit macht sich breit, gleichzeitig aber sehen die Betroffenen keine Möglichkeit, etwas an ihrer Situation zu ändern.
 Sie fühlen sich anderen und den vermeintlichen oder tatsächlichen Zwängen ausgeliefert.
 Die Entwicklung des Burnout wird durch Persönlichkeitsfaktoren begünstigt und verstärkt. Persönlichkeitsfaktoren spielen eine große Rolle bei der Entstehung des Ausgebranntseins.

Die 5 häufigsten Persönlichkeitsfaktoren, die einen Burnout begünstigen

Perfektionismus

Menschen, die sehr hohe Anforderungen an sich stellen, alles perfekt machen wollen und sich (übertrieben) hohe Ziele setzen, egal ob im Beruf, im Privaten, im Hobby oder in der Liebe.
 Sie wollen die Welt umkrepeln, Märtyrer spielen und stellen unrealistisch hohe Anforderungen an sich und ihr Umfeld. Sie wollen stets Höchstleistungen vollbringen und erlauben sich nicht, Fehler machen zu dürfen.
 Wenn sie bemerken, dass von anderen keine Anerkennung zurückkommt oder dass sie ihre Ziele nicht immer und überall erreichen können, sind sie (von sich) enttäuscht, strengen sich vielleicht noch mehr an und ihr Akku läuft langsam leer.
 Je mehr ihr Akku leerläuft, umso mehr strengen sie sich an und umso wahrscheinlicher kommt es zu einer Überbelastung und einem Burnout. Irgendwann ist der Leistungswille noch da, aber Körper und Geist verweigern die Mitarbeit.

Ehrgeiz

Menschen mit sehr großem Ehrgeiz sind insbesondere dann gefährdet, an Burnout zu erkranken, wenn der Motor für ihren Ehrgeiz das Gefühl ist, nicht gut genug zu sein, d.h. sie unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden.
 Sie müssen sich und anderen durch ihre Leistung immer wieder aufs Neue beweisen, dass sie "wer" sind und können keine Rücksicht nehmen auf ihren Körper.
 Da aber kein noch so großer Erfolg ihr Selbstwertgefühl auf Dauer ernähren kann, hetzen sie von einer Herausforderung zur nächsten, kommen nicht zur Ruhe, fühlen sich ständig gehetzt und sind voller Unruhe.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Burnout	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: https://www.palverlag.de/Burnout
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Burnout	r1	datei_Wi_8_f_101_c20_r1_Burnout_de
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Burnout 4/8			

Helfersyndrom

Menschen mit einem ausgeprägten Helfersyndrom verschleißen sich, da sie für alle und jeden ein offenes Ohr haben, für andere immer da sind und so sich mehr zumuten, als es ihre Kräfte erlauben.

Menschen mit einem Helfersyndrom findet man oft in sozialen Bereichen und im Gesundheitswesen. Ihre scheinbare Aufopferung rührt daher, dass sie durch ihr Helfen ihr Selbstwertgefühl nähren wollen. Wenn sie anderen helfen, fühlen sie sich wichtig und gebraucht.

Nicht Nein sagen können

Menschen, die sich schwertun, anderen etwas abzuschlagen, denen es am Selbstbewusstsein mangelt, Grenzen zu setzen, die es allen immer recht machen wollen, die Angst haben vor Konflikten, sind burnout-gefährdet.

Sie erleben sich als Spielball ihrer Mitmenschen und fühlen sich oft ausgenutzt. Und sie fühlen sich leicht überfordert, da sie es allen Recht machen wollen, was ihnen natürlich nicht gelingt.

Frauen sind besonders gefährdet, weil sie - mehr als Männer - dazu neigen, nach Harmonie zu streben und sich deshalb schwertun, Nein zu sagen.

Mangelnde Stressbewältigungsstrategien

Druck aushalten kann nur, wer innerlich stark ist und über entsprechende Strategien verfügt, mit dem Leistungsdruck umzugehen. Hierzu gehören z.B.

- eine gute Organisationsfähigkeit,
- ein gutes Zeitmanagement,
- die Fähigkeit, delegieren zu können,
- die Fähigkeit, zwischendurch und am Abend abschalten und loslassen zu können,
- die Fähigkeit, sich nicht alles persönlich zu nehmen,
- das Gefühl, selbstbestimmt zu arbeiten, d.h. das Gefühl, die Kontrolle über das zu haben, was man tut.

In hohem Maße gefährdet, an Burnout zu erkranken, sind Angestellte, die das Gefühl haben, für die Vorgesetzten nur noch Spielball zu sein, die den Eindruck haben, der Arbeit ausgeliefert zu sein und sich wie ein Hamster im Rad zu drehen, ohne daran etwas ändern zu können.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Burnout	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: https://www.palverlag.de/Burnout
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Burnout	r1	datei_Wi_8_f_101_c20_r1_Burnout_de
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Burnout 5/8			

Burnout Hilfe und Behandlung

Wenn Sie unter einem Burnoutsyndrom leiden, suchen Sie Hilfe in einer auf Burnout spezialisierten Kurklinik. Bei der Arbeit einen Gang zurückschalten, reicht dann nicht mehr, um der Burnout Falle zu entkommen.

Wie sieht die Behandlung eines Burnoutsyndroms aus?

Es gibt keine Standardtherapie für das Ausgebranntsein, da die Entwicklung des Burnout immer eine persönliche (!) Reaktion auf die Anforderungen am Arbeitsplatz ist und somit die Ansatzpunkte für eine Behandlung individuell verschieden sind.
Nicht Ihre Arbeit macht Sie krank, sondern Ihr Umgang mit ihr. Wäre es Ihre Arbeit, die krank macht, müssten alle Menschen, die einer Arbeit wie der Ihrigen nachgehen, einen Burnout bekommen. Dem ist nicht so.

Ihr Burnout ist etwas Gutes!

Körper und Seele wollen Ihnen mit dem Burnout eine letzte und eindringliche Warnung geben: Halt ein. Du bist zu lange einen Weg gegangen, der dir nicht gut tut. Du musst etwas in deinem (Berufs)Leben ändern, jetzt & sofort (!), sonst fährst du deine Gesundheit völlig gegen die Wand und stirbst.

Nehmen Sie also die Symptome ernst. Betrachten Sie den Burnout als Chance, mit etwas aufzuhören, das Ihnen - und vermutlich Ihrer Familie auch - schadet. Forschen Sie nach den persönlichen (!) Ursachen für Ihr Ausgebranntsein und beseitigen diese alleine oder mit Hilfe eines Therapeuten oder Coaches. Wenn Sie einen Psychotherapeuten suchen, dann schauen Sie in die Psychotherapeutensuche: Kassenpsychologen für eine Behandlung.

Im **Anfangsstadium eines Burnout-Syndroms** können ein paar Coachingstunden ausreichen, um die Ursachen für das Ausgebranntsein zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Im **Endstadium eines Burnout** bedarf es eines mehrwöchigen stationären Aufenthalts in einer psychosomatischen Kurklinik oder einer auf Burnout spezialisierten Fachklinik.

Der erste und schwierigste Schritt vor einer Burnout Therapie ist der, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht.

Dieser Schritt ist deshalb so schwer, weil die meisten Betroffenen das Eingeständnis, nicht weiterzuwissen und hilflos zu sein, als ein persönliches Versagen und eine Schwäche ansehen.

Gerade Menschen, die perfektionistisch veranlagt und sehr ehrgeizig sind, schmerzt es besonders, sich und anderen eingestehen zu müssen, etwas nicht im Griff zu haben und auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Prof. Miriam Meckel war einst die jüngste Professorin Deutschlands. Sie erkrankte an einem Burnout. Über Ihre Erfahrungen mit dem Burnout hat sie ein Buch geschrieben: "Bief an mein Leben".

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Burnout	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: https://www.palverlag.de/Burnout
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Burnout	r1	datei_Wi_8_f_101_c20_r1_Burnout_de
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Burnout 6/8			

9 Strategien und Hilfen, um einem Burnout vorzubeugen - Tipps für die Burnout Prävention

TIPP 1: Machen Sie eine **Kosten-Nutzen-Analyse** Ihrer momentanen Situation. Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und teilen es in zwei Spalten.

In der linken Spalte notieren Sie die Beschäftigungen, die Sie ungern machen und für die Sie nichts zurückbekommen.

In der rechten Spalte listen Sie Beschäftigungen auf, die Ihnen Spaß machen und Ihnen eine Befriedigung geben.

Überlegen Sie: Was hat mir früher gutgetan? Was hat mir früher Spaß gemacht?

Am Ende müsste im Augenblick ein krasses Ungleichgewicht zwischen Kosten und Nutzen zu erkennen sein.

TIPP 2: Überlegen Sie, wie Sie in Zukunft die Nutzenseite verstärken und einen **Ausgleich für die Arbeit finden** können.

Dieser Punkt ist besonders wichtig, wenn Sie durch Ihre Arbeit eine Unzufriedenheit, etwa mit Ihrer familiären oder persönlichen Situation, kompensieren wollen.

Planen Sie **Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen**, bewusst ein - auch wenn Sie sich erschöpft, müde und lustlos fühlen.

Beispielsweise könnten Sie regelmäßig (!) Aktivitäten einplanen, die ein Ausgleich zu Ihrer Arbeit sind und Sie auf andere Gedanken bringen, etwa ins Kino gehen, Spaziergänge machen, Sport treiben, Konzerte besuchen, etc.

Einwänden wie etwa "Ich habe keine Zeit." "Auch das noch, ich habe ohnehin keine Energie" sollten Sie kein Gehör schenken.

Sie werden durch die Beschäftigung mit Dingen, die Ihnen Spaß machen, Ihre Batterie wieder aufladen und so mit der Zeit mehr Energie gewinnen.

TIPP 3: Setzen Sie sich in Bewegung, d.h. **treiben Sie regelmäßig (!) Sport**. Körperliche Tätigkeit in Form von Walken, Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen macht den Kopf frei, baut Stress ab und entspannt.

TIPP 4: Arbeiten **delegieren können** ist wichtig, um einem Burnout vorzubeugen. Wie gehen Sie damit um? Können Sie Arbeiten delegieren und sich so entlasten?

Prüfen Sie, welche Arbeiten Sie anderen übertragen können und tun dies.

Das Delegieren ist umso wichtiger für Sie, wenn Sie perfektionistisch veranlagt sind!

TIPP 5: Nehmen Sie sich täglich **Zeit für Ruhepausen** und Entspannungsübungen in Form von Spazierengehen, Yoga, autogenes Training oder eine Muskelentspannung, wie etwa das Entspannungs-Programm Tiefenentspannung nach Jacobson.

Timeout statt Burnout heißt die Devise!

Planen Sie diese Phasen der Entspannung ebenso in Ihren Tagesablauf ein wie Sie eine berufliche Verpflichtung in Ihrem Terminkalender einplanen.

Geregelte (!) Pausen und ausreichend Zeit für Essen sind Pflicht am Arbeitsplatz - erst recht, wenn man burnout-gefährdet ist oder unter Burnout leidet!

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Burnout	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: https://www.palverlag.de/Burnout
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Burnout	r1	datei_Wi_8_f_101_c20_r1_Burnout_de
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Burnout 7/8			

TIPP 6: Suchen und erkennen Sie die **Mechanismen der Selbstsabotage**. Womit setzen Sie sich immer wieder unter Druck und Stress? Welche Selbstgespräche lassen in Ihnen ständig das Gefühl hochkommen, nicht genug zu tun oder noch mehr tun zu müssen?

Achten Sie auf Selbstgespräche wie: *Ich muss immer für andere da sein. Ohne mich geht es nicht. Ich darf keine Fehler machen. Ich darf mir keine Schwäche erlauben*. Solche persönlichen Antreiber führen auf Dauer zur Überlastung und einem Burnout.

Wenn Sie Ihre persönlichen Antreiber gefunden haben, setzen Sie sich mit diesen auseinander, hinterfragen und ändern diese. Wählen Sie also einen anderen Umgang mit diesen inneren Stressoren. Strategien hierfür finden Sie in meinen Tipps zum Stressabbau.

An diesem Punkt kann es sinnvoll sein, einen externen Berater in Form eines Therapeuten oder Coaches in Anspruch zu nehmen.

Sie bekommen wahrscheinlich nur mit Hilfe einer anderen Person den nötigen Abstand zu sich und Ihren Einstellungen, um Ihre inneren Antreiber in Frage zu stellen.

Auch eine auf Burnout spezialisierte Beratung, etwa beim Fürstenberg Institut, kann Auswege zeigen.

TIPP 7: Überprüfen Sie Ihr Denken auf **unrealistische Erwartungen an sich und andere**: Sie können es nicht jedem Recht machen und sind auch nicht für alles und jeden verantwortlich.

Sie werden ab und zu Fehler machen. Andere Menschen können Sie nicht ändern.

Wenn Sie nicht zurückbekommen, was Sie möchten, müssen Sie etwas in Ihrem Leben verändern, damit die Rechnung wieder stimmt.

Wenn der andere enttäuscht oder verärgert ist, weil Sie Ihr Verhalten geändert haben, dann ist das nicht Ihre Schuld.

Wenn er sich auf Ihre Kosten ein schönes Leben macht, brauchen Sie auf seine Gefühle keine Rücksicht zu nehmen. Sie haben alles getan, ihm gesagt, was Sie sich wünschen, jetzt bleibt für Sie nur noch die Möglichkeit, Ihr eigenes Verhalten zu ändern.

TIPP 8: Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte bzw. nehmen Sie wieder Kontakt zu Freunden und Bekannten auf. Unternehmen Sie regelmäßig etwas mit diesen.

Gesellige Treffen und Gespräche über nichtberufliche Themen lassen Sie von der Arbeit abschalten. Ein funktionierendes privates Netzwerk in Form realer sozialer Kontakte ist außerordentlich wichtig, wenn man der Burnout-Falle entkommen will.

TIPP 9: Wenn Sie abends nicht abschalten, entspannen und einschlafen können - dann lesen Sie den Psychotipp Abends Entspannung finden und abschalten können

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Burnout	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: https://www.palverlag.de/Burnout
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Burnout	r1	datei_Wi_8_f_101_c20_r1_Burnout_de
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Burnout 8/8			

Boreout

Boreout ist quasi das Gegenteil von Burnout. Kennzeichen des Boreout ist eine Unterforderung am Arbeitsplatz.

Die Unterforderung entsteht entweder durch eine geringe Menge der Arbeit oder dadurch, dass die Qualifikation des Beschäftigten höher ist, als es seine beruflichen Aufgaben erfordern und er sich deshalb geistig unterfordert fühlt.

Um ausgelastet und geschäftig zu wirken, tun Boreout-Betroffene so, als ob sie arbeiten würden. Sie tippen z.B. wahllos auf Computertasten, erledigen privaten Schriftverkehr am Arbeitsplatz, buchen und planen ihre Urlaube oder surfen stundenlang im Internet, nehmen nicht vorhandene Arbeit oder Akten mit nach Hause. Sie gehen früh ins Büro und spät nach Hause. Sie arbeiten ihre zu erledigende Arbeit schnell ab, geben diese aber erst kurz vor dem Abgabetermin ab.

Betroffene sind mit ihrer Situation sehr unzufrieden - ihnen fehlt die Anerkennung, die sich aus der Erledigung sinnvoller und anspruchsvoller Arbeit ergibt.

Gleichzeitig tun sich Betroffene jedoch schwer, ihre Langeweile und ihr Unausgelastetsein zuzugeben. Dies würde in ihren Augen bedeuten, dass sie überflüssig und damit kündbar sind (Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes).

Andererseits ist es sozial nicht anerkannt und damit schlecht fürs Image, sich bei der Arbeit zu langweilen. Nur wer viel zu tun hat und im Stress ist, bekommt Anerkennung.

Angeblich beklagen sich über 30 Prozent aller Arbeitnehmer über Unterforderung an ihrem Arbeitsplatz.

Die psychischen und gesundheitlichen Folgen der Unterforderung ähneln denen beim Burnout: Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, Unzufriedenheit und psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen und Magenprobleme.

Schließlich können sogar Depressionen auftreten, da man sich unnützlich fühlt und keine Anerkennung bekommt.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Burnout	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: https://www.palverlag.de/Burnout
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Burnout	r1	datei_Wi_8_f_101_c20_r1_Burnout_de
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW