

## Die wichtigsten Symptome des Burnout-Syndroms

### Geistig-mentale Erschöpfung

- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmängel, Vergesslichkeit
- Verlust an Kreativität
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben allgemein
- Zynismus
- Gedanken der Sinnlosigkeit

### Körperliche Erschöpfung

- Energiemangel, chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Geschwächte Abwehrkräfte - häufige Infekte
- Psychosomatische Symptome: Kopf-, Rückenschmerzen, Magen-Darm Beschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen
- Reduzierte Libido, sexuelle Störungen

### Soziale Erschöpfung

- Verlust des Interesses an anderen, sozialer Rückzug - beruflich und privat
- Gefühl, von anderen ausgesaugt zu werden, andere Menschen «nerven», werden nur noch als Belastung erlebt
- Verlust der Empathie
- Depersonalisierung: Andere Menschen werden entpersönlicht, nur noch als Fall oder Nummer behandelt

### Emotionale Erschöpfung

- Überdross: Alles ist zu viel!
- Niedergeschlagenheit, Ausweglosigkeit
- Gefühl von innerer Leere, von Abgestorbensein
- Depression
- Stimmung wechselt zwischen Ärger, Reizbarkeit und Schuldzuweisungen