



## BURNOUT-SYMPТОМАТИК

(nach Burisch, 1994)

Kategorie	Burnout-Symptomatik
1. Warnsymptome der Anfangsphase	<ul style="list-style-type: none"><li>* Vermehrtes Engagement für Ziele</li><li>* Erschöpfung</li></ul>
2. Reduziertes Engagement	<ul style="list-style-type: none"><li>* für die Arbeit</li><li>* für andere allgemein</li><li>* erhöhte Ansprüche</li></ul>
3. Emotionale Reaktionen und Schuldzuweisungen	<ul style="list-style-type: none"><li>* Depression</li><li>* Aggression</li></ul>
4. Abbau	<ul style="list-style-type: none"><li>* der kognitiven Leistungsfähigkeit</li><li>* der Motivation</li></ul>
5. Verflachung	<ul style="list-style-type: none"><li>* des emotionalen Lebens</li><li>* des sozialen Lebens</li><li>* des geistigen Lebens</li></ul>
6. Psychosomatische Reaktionen	<p>u. a.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Schwächung der Immunreaktion</li><li>* Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit</li><li>* Schlafstörungen, Alpträume</li><li>* Sexuelle Probleme</li><li>* Gerötetes Gesicht</li><li>* Herzklopfen</li><li>* Engegefühl in der Brust</li><li>* Muskelverspannungen</li><li>* Erhöhter Blutdruck</li><li>* Kopfschmerzen</li><li>* Nervöse Ticks</li><li>* Verdauungsstörungen</li><li>* Übelkeit</li><li>* Magen-Darm-Geschwüre</li><li>* Gewichtsveränderungen</li><li>* Veränderte Essgewohnheiten</li><li>* Mehr Alkohol/Kaffee/Tabak/andere Drogen</li></ul>
7. Verzweiflung	<ul style="list-style-type: none"><li>* Negative Einstellung zum Leben</li><li>* Hoffnungslosigkeit</li><li>* Gefühl der Sinnlosigkeit</li><li>* Selbstmordabsichten</li><li>* Existenzielle Verzweiflung</li></ul>