

Burnout



Psychische Symptome

Aus einer Vielzahl psychischer Symptome sind vier Hauptmerkmale des Burnouts besonders typisch:

- **Erschöpfung:** dauerhaftes Gefühl, körperlich und emotional ausgelaugt zu sein
- **Zynismus:** gleichgültige Einstellung gegenüber beruflicher Tätigkeit bei vorher grossem Engagement
- **Ineffektivität:** Gefühl beruflichen und privaten Versagens, Verlust des Vertrauens in eigene Fähigkeiten
- **Ohnmacht:** Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes – man reagiert nur noch

Körperliche Symptome

- Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit
- Schwitzen
- Muskelschmerzen
- Herzbeschwerden
- Atembeschwerden
- Magen-Darm-Beschwerden
- Rückenschmerzen, Nackenschmerzen
- Unterleibsbeschwerden / Zyklusstörungen
- Tinnitus