

# THEMA: Burn Out erkennen an Hand von Symptomen (3)

Im 3. von 12 Stadien nach Freudenberger & North steht die Vernachlässigung eigener Bedürfnisse.

- Kennzeichen der reduzierten Aufmerksamkeit für sich und persönliche Bedürfnisse
- Kleine Pflichten und Freuden des Alltags werden als Störung empfunden
- Gefühl kräftemäßig überlastet zu sein, private Dinge werden vernachlässigt, es gibt keine Zeit dafür

(Dauerndes Verschieben ist ein Hauptanzeichen des Burnout-Prozesses.)

- Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Der Wunsch nach Ruhe, Entspannung und privaten Kontakten geht verloren
- Nachlassen der Freude auf Genüsse
- Sexuelle Lustlosigkeit
- Steigender Konsum von Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Tranquilizer, Aufputzmittel
- Schlafstörungen



Paul Lürzer KG  
Weinbergstiege 2  
5201 Seekirchen am Wallersee  
Coaching- & Mediationsraum  
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140  
E-Mail: [office@luerzer-training.at](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul