

Mental Gym

Burnout checkliste

Ich bin auch nach dem Schlafen
ständig erschöpft.

Ich bin gereizter oder zynischer
als früher.

Kleine Aufgaben fühlen sich
wie Berge an.

Ich habe das Gefühl, dass
nichts, was ich tue, wirklich
zählt.

Ich kann abends nicht mehr
abschalten.

Ich habe körperliche
Beschwerden ohne klaren
Grund (Kopf, Nacken, Magen).

Ich habe keine Lust mehr auf
Dinge, die mir früher Freude
gemacht haben.

Ich fühle mich innerlich leer oder
ausgelaugt.

Ich habe das Bedürfnis, mich
ständig zurückzuziehen.

Ich denke öfter: „Ich schaffe
das alles nicht mehr.“

0–2 Kreuze → Du bist sicher
3–5 Kreuze → Erste Warnsignale
6–10 Kreuze → Du bist in der
Gefahrenzone

„Du bist nicht allein – und es wird wieder leichter.“

**Nimm Dir mein kostenloses 10-Tage-Notfall-Programm gegen Burnout zu
Hilfe“**

Mental Gym

A woman with her eyes closed and hair floating around her head is shown from the chest up, floating in clear blue water. In the background, several jellyfish of various colors (yellow, orange, and blue) are visible, creating a serene and ethereal atmosphere. The lighting is soft, highlighting the woman's face and the delicate tentacles of the jellyfish.

60 Sekunden Burnout-Check