Burnout – Die Symptome

Ausgebrannt und arbeitsunfähig: Burnout und Depressionen sind weit verbreitet. Unternehmen sollten zur Vorbeugung beitragen, sonst sind die finanziellen Folgen gravierend. Folgende Symptome treten bei Burnout auf.

Häufig auftretende **körperliche und geistige Symptome** bei Burnout:

Müdigkeit, Erschöpfung

Zerstreutheit

Konzentrationsschwäche

Vergesslichkeit

Schlafstörungen

Geschwächtes Immunsystem

Muskelverspannungen

Tinnitus

Herz-/Kreislaufbeschwerden (erhöhtes Herzinfarktrisiko)

Rückenschmerzen

Magen-/Darmbeschwerden

Bluthochdruck

Schwindel

Atemnot

Kopfschmerzen, Migräne

Häufig auftretende **emotionale Symptome** bei Burnout:

Quälende Grübeleien

Innere Unruhe bis hin zu Angstzuständen und Panikattacken

Gefühl der Überforderung

Versagensängste

Frust

Aggression

Nachlassende Motivation und Kreativität

Gleichgültigkeit

häufige Albträume

Hilf- und Hoffnungslosigkeit

Depressive Verstimmungen bis hin zu Depressionen

Sinnlosigkeitsempfinden