

# Die 5 wichtigsten Alarmzeichen für einen Burnout

---

Wie Sie erkennen, ob jemand Burnout-  
gefährdet ist

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

Ein Burnout kommt nie aus heiterem Himmel. Er kündigt sich lautstark schon über Wochen und Monate an. Wer die Warnzeichen kennt, für den kommt ein Burnout nicht überraschend. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten müssen – damit Sie eingreifen können, bevor es zu spät ist.

## **So erkennen Sie, ob jemand Burnout-gefährdet ist**

Woran können Sie erkennen, ob Sie selbst, Ihre Freunde oder Kollegen gefährdet sind? Das ist eigentlich recht einfach. Ein nahender Burnout macht sich durch folgende Alarmsignale bemerkbar:

Veränderungen im Charakter: Verbitterung, Sarkasmus, Zynismus, Ironie

Ein burnout-gefährdeter Mensch verhält sich anders als Sie es von ihm gewohnt sind. Er ist häufig verbittert und neigt zu Sarkasmus, Zynismus und Ironie. Konkret heißt das: er redet schlecht über die Firma und über Kollegen, oder er spricht nur noch über Probleme und die negativen Seiten seiner Arbeit. Er durchschaut „das böse Spiel“ und erkennt, was „wirklich

dahintersteckt“. Der Betroffene gefällt sich in der Rolle des überlegenen Kritikers und deckt auf, wie unsinnig die Anweisungen des Chefs sind oder wie unfair die Firma ihre Mitarbeiter behandelt. Kurz gesagt: Die äußeren Umstände sind Schuld. Das verschafft ihm eine gewisse Distanz zu den Problemen und entlastet ihn – zumindest für den Moment.

### **Veränderung im Arbeitsverhalten: Mehr Fehlzeiten – oder arbeiten trotz Krankheit**

Weil ein beginnender Burnout die Arbeits- und Alltagswelt nahezu unerträglich macht, fehlen gefährdete Personen auch häufiger auf der Arbeit als früher. Wenn sich also ein Kollege plötzlich häufiger und länger krankschreiben lässt, dann sollten Sie zumindest hellhörig werden. Denn dies kann ein Anzeichen dafür sein, dass er mit seiner Energie bereits am Ende ist und das Wochenende ihm zur Erholung schon lange nicht mehr reicht. Doch auch das Gegenteil kann ein Warnsignal sein: Der Kollege kommt auf die Arbeit, obwohl er offensichtlich stark erkältet ist, sich kaum bewegen kann oder aus

anderen Gründen arbeitsunfähig ist. Der Kollege sieht nur noch, wie viel es zu tun gibt – und nimmt deshalb keine Rücksicht mehr auf seine eigene Gesundheit. Er empfindet einen so großen Arbeitszwang, dass er ins Büro kommt – egal, wie es ihm geht. Man nennt das auch „Präsentismus“.

## **Erhöhter Suchtmittel-Konsum**

Manchmal fallen Gefährdete nicht zuletzt dadurch auf, dass sie deutlich mehr rauchen als früher. Oder sie trinken viel mehr Kaffee oder andere Koffein-Getränken. Wer die ersten Symptome eines Burnouts spürt, versucht mit solchen Mitteln, die alte Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

## **Weniger Leistung: Mehr Fehler, Überforderung, Tunnelblick**

Denn gerade die Leistung lässt auf dem Weg zum Burnout deutlich nach. Die Konzentration schwindet, dafür kommt die Nervosität. Deswegen machen gefährdete Personen häufiger Fehler und fühlen sich schneller überfordert. Sie sollten also genau hinhören,

wenn ein Kollege neuerdings oft darüber klagt, dass er die ganze Arbeit nicht mehr bewältigen kann. Das Gefühl der Überforderung führt dann oft zum „Tunnelblick“ – der Kollege wird völlig von seiner Arbeit vereinnahmt und kriegt nicht mehr mit, was sonst noch um ihn herum geschieht. Kurz: Ihm fehlen Umsicht und Weitsicht.

### **Rückzug: Ausweichendes Verhalten, schlechte Erreichbarkeit, Verschlossenheit, keine Teilnahme am sozialen Leben**

Oft fällt ein burnout-gefährdeter Kollege auch dadurch auf, dass er sich mehr und mehr zurückzieht. Er geht Konflikten und schwierigen Gesprächen aus dem Weg oder verpasst sogar Meetings. Erreichen kann man ihn kaum noch, auf Telefonanrufe oder E-Mails reagiert er nur noch sporadisch. Insgesamt wirkt der Kollege deutlich verschlossener als früher. In Gesprächen bleibt er sehr sachlich, über persönliche Dinge redet er schon lange nicht mehr. Auch beim gemeinsamen Mittagessen hat man ihn länger nicht mehr gesehen. Am sozialen Leben nimmt er kaum noch teil: Auf der

5

Weihnachtsfeier des Betriebs fehlt er ebenso wie bei den traditionellen Bowling-Abenden.

## **Was kann ich aktiv tun, um einen Burnout zu verhindern?**

Jetzt kennen Sie die 5 wichtigsten Alarmzeichen für einen drohenden Burnout. Haben Sie das eine oder andere schon einmal bei einem Ihrer Kollegen beobachtet? Wenn sich die Warnzeichen häufen und ein stimmiges Gesamtbild entsteht, dann könnte das ein Zeichen für einen beginnenden Burnout sein. Was Sie dann tun können? Das ist eigentlich ganz einfach. Wenn Sie weitere Informationen dazu möchten, wie Sie sich und andere vor Burnout schützen können, [kontaktieren Sie uns einfach!](#)



**Videokurs ansehen:  
„Stressmanagement“**