

# Checkliste: So erkennen Sie, ob Sie kurz vorm Burn-out stehen!

*„Ich weiß nicht mehr weiter!“ Wenn  
Ihr Job Sie quält und Sie sich fragen,  
„Ist das noch normal?“*



© thodonai/Fotolia



# Inhalt

- 3 | Wie geht es Ihnen?
- 4 | Test:  
Welche dieser Aussagen treffen auf Sie zu?  
Wie geht es Ihnen wirklich?  
Wie fühlen Sie sich?
- 8 | Auswertung
- 10 | Woher weiß ich, was ich hier schreibe?
- 11 | Was sich verändert hat!
- 12 | Was Menschen berichten, die bei mir im Coaching waren
- 14 | Kontakt



© twinsterphoto/Fotolia

# Wie geht es Ihnen?

Sie haben für Ihre Karriere, Ihren beruflichen Erfolg hart gearbeitet? Sie haben Vorgesetzte, die an Sie geglaubt haben? Sie haben Chancen ergriffen? Sie haben all Ihr Wissen, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten eingesetzt, um Ihr Unternehmen zum Erfolg zu führen? Sie sind (oder waren) hoch motiviert, leistungsorientiert und Ihre Arbeit ist von hoher Qualität?

Und jetzt fühlen Sie sich nur noch unwohl? Irgendwie „fertig“, müde, schlapp, demotiviert?

Häufig wird mir die Frage gestellt,  
„Woran erkenne ich einen Burn-out?“  
Haben Sie sich diese Frage  
auch schon gestellt?

Wenn Sie sich fragen, ob das **Gedankenkarussell** in Ihrem Kopf noch „normal“ ist und die **körperlichen Beschwerden irgendwie in einem Zusammenhang zu Ihrer Gesamtsituation stehen**, hilft Ihnen die folgende Checkliste, eine erste Antwort auf diese Frage zu bekommen.

*Hinweis:*

*Wenn Sie die Checkliste an Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone ausfüllen möchten, benötigen Sie den Acrobat Reader – auch als kostenlose App im iTunes App Store oder im Google Play Store, erhältlich.*



© .shock/Fotolia

# Welche dieser Aussagen treffen auf Sie zu?

(Kreuzen Sie alles an, was auf Sie zutrifft)

„Ich würde gerne mal wieder zur Ruhe kommen!“

„Ich habe ständig das Gefühl, den Überblick verloren zu haben!“

„Ich muss etwas verändern, aber ich weiß nicht, wo ich anfangen soll!“

„So kann es nicht weitergehen!“

„Ich kann nicht mehr!“

„Ich will nicht mehr!“

„Ich weiß nicht mehr weiter!“

„Ich will einfach nur noch einen klaren Kopf, schlafen und Urlaub!“

„Zu Hause bin ich auch nur noch schlecht gelaunt und habe Streit mit meinem Partner/meiner Partnerin.“

„Ich bin viel zu müde, um nach der Arbeit noch etwas zu unternehmen.“

„Wie soll ich denn die Zielvorgaben schaffen?“

„Was will ich eigentlich wirklich?“

„Erfüllt mich das, was ich tu, denn wirklich?“

„Wo soll ich bloß anfangen?“

„Ich muss stark bleiben, auch wenn ich nicht weiß, wie das funktionieren soll...“

# Wie geht es Ihnen wirklich?

Sie sagen „ja – ganz gut...“ Wie geht es Ihnen wirklich?

Treffen folgende Symptome **in den letzten Monaten** auf Sie zu?

Kopfschmerzen/Migräne

Nacken-/Schulterschmerzen

Rückenschmerzen

Bauchschmerzen

Gelenkschmerzen

Muskelschmerzen

Nervenschmerzen

Herzschmerzen

Schlaflosigkeit

ständige Müdigkeit

Konzentrationschwäche

Anspannung

Übelkeit

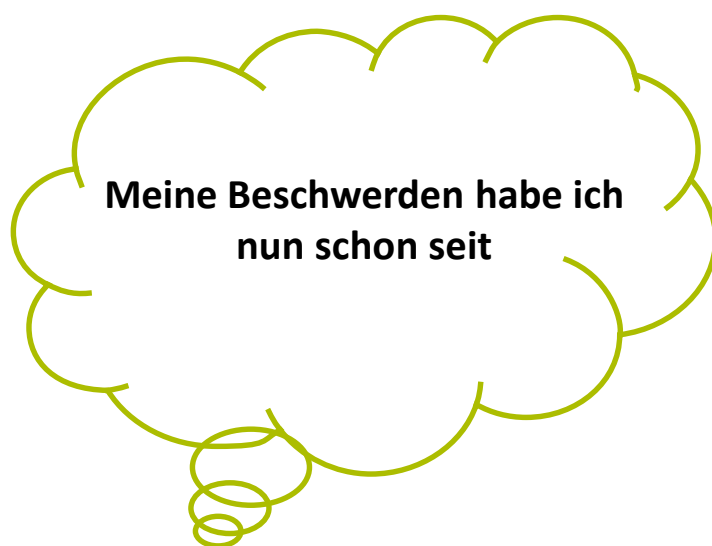
Herzrasen

Bluthochdruck

... eigene Beobachtungen...

**Stellen Sie sich hier bitte auch die Frage, wie lange diese Symptome bereits anhalten?**

„Hier und da mal einen Tag Kopfschmerzen“ ist kein Anzeichen für einen Burn-out. Dauerhafte Kopfschmerzen, vielleicht sogar täglich, sind ein deutliches Warnsignal. Das gleiche gilt für die anderen Symptome.



# Wie fühlen Sie sich?

Sind Sie traurig?

Sind Sie verzweifelt?

Fühlen Sie sich schwach?

Fühlen Sie sich nutzlos?

Haben Sie Angst?

## Hat sich Ihr Verhalten verändert? (Seien Sie ehrlich zu sich selbst)

Ziehen Sie sich von Ihrem Freundeskreis zurück?

Sind Sie gereizter als früher?

Greifen Sie häufiger zu Alkohol als früher?

Nehmen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel?

Können Sie Ihr Smartphone auch mal abschalten?



© Marjan4782/Fotolia

© Paolese/Fotolia

Es müssen nicht alle Aussagen und Symptome auf Sie zutreffen. **Ein Teil davon reicht schon aus um Ihnen zu zeigen, dass Sie nicht mehr in Ihrer Balance sind.** Ihre Gedanken sind völlig normal, wenn Sie in einer Situation stecken, in der sie nicht mehr weiterwissen. **Wichtig ist, dass Sie die Symptome und Ihre Gedanken ernst nehmen.** Tun Sie diese nicht als „Phase“ ab.

**Der Körper ist uns ein sehr wichtiger Botschafter, wenn wir auf unsere Gefühle nicht hören!**

Gefühle und Gedanken nehmen sich den Körper zu Nutze, damit wir ihnen Gehör verschaffen. Symptome – wie zuvor beschrieben – sind nicht zu unterschätzen und sie gehen auch nicht einfach wieder vorbei, so lange Sie nichts verändern. Das völlige Ignorieren dieser Botschaften kann letztlich in Krankheit enden!

***Zählen Sie nun die Anzahl der angekreuzten Aussagen zusammen.***



© Africa Studio/fotolia



# Die Auswertung (1/2)

Wenn **keine bis 10 Punkte** auf Sie zutreffen, dann sind Sie zurzeit nicht gefährdet. Vielleicht sind manche Tage stressiger als die anderen, aber sie leiden nicht dauerhaft unter diesem Stress. Achten Sie darauf, dass Sie sich ab und an Ruhe gönnen, treiben Sie Sport und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.



Wenn **10 bis 20 Punkte** auf Sie zutreffen, sollten Sie diese ersten Warnzeichen ernst nehmen. Immerhin haben Sie sich bereits die Frage gestellt, ob Sie Burn-out gefährdet sind. Es ist ein schmaler Grat, auf dem Sie sich bewegen, denn die Übergänge sind fließend. Dazu eine kleine Metapher:

Stellen Sie sich einen Frosch in einem Topf mit Wasser vor.

Nun stellt jemand die Herdplatte an. Das Wasser erwärmt sich ganz langsam. Es wird warm, wärmer, heiß, siedend... bis das Wasser kocht, wird der Frosch keine Kraft mehr haben, alleine aus dem Topf raus zu springen. Bis dahin, war seine Umgebung erst mal angenehm warm, ein bisschen wärmer war auch okay, doch dann hat er den Absprung (im wahrsten Sinne des Wortes) nicht mehr geschafft.

Verpassen Sie nicht den Absprung. Absprung heißt nicht gleich Kündigung. Ihre Lösung ist in Ihnen, mit einem Coaching können Sie Fragen für sich klären und rechtzeitig handeln.



# Die Auswertung 2/2

Wenn **20 bis 30 Punkte** auf Sie zutreffen, sind Sie stark Burn-out gefährdet. Lassen Sie es nicht so weit kommen! Kein Mensch, muss sich das, was Sie bereits erleben, antun.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu nehmen. Im Gegenteil: Es zeigt, dass Sie für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Leben Verantwortung übernehmen. Lassen Sie nicht andere über sich bestimmen, werden Sie (wieder) selbstbestimmt. Je früher und mutiger Sie sich das eingestehen, umso rascher erhalten Sie wirkungsvolle Hilfe.



**Seien Sie mutig und selbstbestimmt!**



# Woher weiß ich, was ich hier schreibe?

Ich habe nicht auf meinen Körper gehört! Ich wollte stark sein, geduldig sein, nicht zu schnell das Handtuch werfen. Grundsätzlich ja mal nicht verkehrt, doch der Grat auf dem ich mich da bewegt habe, war sehr schmal. Etwas zu verändern, eine Entscheidung zu treffen, ist mir schwergefallen. Die eigene Komfortzone zu verlassen, war eine Herausforderung.

Als ich damals, als junge leitende Führungskraft in den Burn-out glitt, war ich ratlos und hilflos. Ich sagte mir immer wieder „stell dich nicht so an!“, „sei stark und halte durch“, „das wird schon noch besser“. Ich war auf meine Ziele fokussiert, ich führte Gespräche mit der Geschäftsleitung damit Missstände behoben werden. Es fühlte sich an, wie ein Kampf gegen Windmühlen. Ich wurde stets gelobt für meine gute Arbeit und meine Erfolge – geändert wurde aber nichts. Es folgten Frustration, Demotivation und der tägliche „Kampf“ ging weiter. Der morgendliche Weg zur Arbeit war begleitet von Bauchschmerzen, Übelkeit und Tränen.

## **Ich hatte alles im Blick – nur nicht mich selbst!**

Finanzielle Sicherheit stand wie ein Damokles-Schwert über mir und der Situation. Vor lauter Sicherheitsdenken, fühlte ich mich nicht mehr in der Lage, etwas an meiner Situation zu ändern. Es folgte ein Zusammenbruch – körperlich und psychisch. Von heute auf morgen war ich nicht mehr arbeitsfähig. Das Loch, in das ich dann fiel, schien unendlich tief und dunkel.

Erst dann nahm ich mir Hilfe. Denn jetzt war definitiv klar: „Jetzt MUSS ich etwas ändern!“

Meine ureigenen Ressourcen, z. B. Zuversicht, für mich selbst sorgen können, organisieren können usw., wurden wieder angekurbelt und ich ging neue Wege.

## **Aber muss es wirklich zu einem Zusammenbruch kommen? NEIN!**

**Ein mutiges und rechtzeitiges Handeln und sich eingestehen, Hilfe anzunehmen, vermeiden das Schlimmste.**

# Was sich verändert hat!

**Heute weiß ich, welche Chancen in einer Veränderung stecken und vor allem bin ich für eines dankbar:**

Ich bin wieder gesund!



© Robert Kneschke/fotolia

Ich kann wieder schlafen, ich trage nicht mehr dieses ständige Gefühl der Sorge und Angst in mir. Ich kann wieder lachen, mich an den kleinen Dingen des Lebens freuen.

Ich habe wieder Lust, Freunde und Familie zu sehen, Lust auf Unternehmungen mit meinem Mann. Ich stehe morgens wieder richtig gerne auf.

Ich kann endlich wieder meinem Sport nachgehen, denn selbst fürs Laufen fehlte mir die Kraft. **Kurz: Ich bin glücklich.**

**Auch SIE können wieder glücklich sein!**



© Sergey Nivens/Fotolia



© contrastwerkstatt/Fotolia



## Was Menschen berichten, die bei mir im Coaching waren:

*„Ich habe Sandra Liane Braun als eine sehr empathische ZuhörerIn kennen gelernt. Sie hat mich bei einer schwierigen Frage begleitet und mit mir zusammen eine neue Sichtweise entwickelt. Ich habe mich sehr aufgehoben und beschützt gefühlt in diesem Prozess. Jederzeit wieder würde ich Sie als Coach buchen und mit meinen Herausforderungen zu ihr kommen. Herzlichen Dank dafür!“*



*„Ich habe die Arbeit mit Sandra Liane Braun als sehr professionell und wertschätzend erlebt. Durch ihre klugen Fragen und gezielten Anregungen hat sie bei mir wichtige Denkprozesse in Gang gesetzt, die mich einen großen Schritt weitergebracht haben. Ganz herzlichen Dank!“*

*„Sandras Coaching hat mir geholfen gestärkt und mutig an eine neue Aufgabe bzw. Herausforderung heranzugehen. Aufgrund ihrer wertschätzenden und positiven Art fühlte ich mich jederzeit wohl und ernst genommen. Durch ihre hohe Methodenvielfalt, die sie auf unterschiedliche Weise in das Coaching einfließen lässt, findet sie gemeinsam mit dem Coachee Lösungen für dessen Anliegen und begleitet ihn dabei, seinen Weg zu gehen.“*

Wenn Sie nicht in das gleiche Loch fallen wollen wie ich **damals**, wenn Sie wissen, wie wichtig es ist auf Ihre körperlichen Anzeichen zu hören, dann melden Sie sich bei mir.

Als mir das damals passierte, wusste ich noch gar nicht, dass es sowas wie Coaching gibt. Damals suchte ich mir Hilfe bei einem Psychologen, aber so richtig bereit war ich dafür auch nicht und die Wartezeit für einen Termin war irre lang.

Unterstützung durch einen Coach, erfuhr ich erst Jahre später. Das war dann sogar mein erster Impuls zu meiner heutigen Mission! Was liegt näher, dass auch ich Menschen in Situationen oder Lebensphasen begleite, in denen sie selbst einfach zu keiner Lösung mehr kommen?

**Ich biete Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Kennenlernen**, per Telefon oder Skype an. Gerne höre ich mir Ihr Anliegen an und wir beide schauen ob die Chemie zwischen uns stimmt. Ob wir dann zusammenarbeiten und wie sich diese Zusammenarbeit gestalten kann, besprechen wir gemeinsam und Sie entscheiden.



© Tanusha/Fotolia

Kontakt aufnehmen

**Ich freue mich auf unser  
unverbindliches  
Kennenlernen (Klick!)**



# SANDRA LIANE BRAUN

begleiten. entwickeln. gestalten.



## Kontakt:

Sandra Liane Braun  
Am Rosselstein 1  
66763 Dillingen/Saar

Tel.: +49 (0) 6831 4896996  
[kontakt@sandralianebraun.de](mailto:kontakt@sandralianebraun.de)  
[www.sandralianebraun.de](http://www.sandralianebraun.de)