



Jürg Hartmann
Beratung, Coaching & Supervision
Wellenbergstr. 39
Tel. 052 720 10 42

8500 Frauenfeld, 18. Mai 2023

praxis.hartmann@bluewin.ch
www.hartmann-coaching.ch

Burnout-Faktoren – was man unbedingt im Auge behalten soll: Siehe auch www.stressnostress.ch

Äussere Faktoren und Ursachen

1. Berufliche (Dauer-)Überlastung
2. Nicht ausreichende Wertschätzung
3. Benachteiligungen und fehlende Fairness
4. Wenig Einfluss auf die täglichen Aufgaben
5. Mobbing im Team
6. Konflikte im Team und mit Vorgesetzten
7. Fehlende Unterstützung
8. Hoher Zeit- und Termindruck
9. Häufige Ablenkungen durch Telefon, Handy und E-Mail
10. Mangelhafte Kommunikation (z.B. Missverständnisse)

Innere Faktoren und Ursachen

1. Selbstüberforderung – überhöhtes Pflichtgefühl
2. Perfektionismus
3. Starkes Bedürfnis nach Lob und Anerkennung
4. Neigung zu starker Selbstkritik
5. Selbstzweifel
6. Unerreichbare Ideale und Ziele
7. Die Eigenschaft, nicht „Nein!“ sagen zu können
8. Hohes Bedürfnis nach Anpassung
9. Mit allen „lieb und nett“ sein wollen (müssen)
10. Die Überzeugung, nur okay zu sein, wenn man alles richtig macht und wenn man es allen recht macht
11. Multitasking – alles aufs Mal
12. Hohe persönliche Identifikation mit seiner Leistung:
„Ich leiste, also bin ich (okay)!“

Daraus folgen die Anzeichen von Burnout:

1. Sinkende Leistungsfähigkeit
2. Fehler tauchen häufig (-er) auf
3. Desinteresse – Motivation bricht zusammen
4. Isolation – sozialer Rückzug – das Bedürfnis alleine zu sein
5. Fehleranfälligkeit
6. Zynismus als eine Form der Aggression, der Wut und der Ohnmacht
7. Reizbarkeit – Dünnhäutigkeit
8. Stress – Unruhe – Unrast
9. Depressive Symptome – morgens nicht mehr aufstehen wollen
10. Depression
11. Vergesslichkeit – Konzentrationsprobleme
12. Gehäufte krankheitsbedingte Absenzen, chronische Kopfschmerzen
13. Chronische Müdigkeit
14. Probleme beim Einschlafen – unruhiger Schlaf – Schlaf-Unterbrüche
15. Appetitsverlust
16. Bluthochdruck – Verdauungsstörungen (Verstopfung oder Durchfall u.a.)
17. Planlosigkeit – fehlende Strukturen bei der Arbeit – Chaos in der Terminplanung
u.a.m.
18. Vernachlässigung des engsten sozialen Systems (Familie, enge FreundInnen etc.)