

GRATIS-RATGEBER

Burnout erkennen

Frühe Warnzeichen wahrnehmen – und kleine Schritte, die Dir jetzt guttun können.

Frank Heeger
DER Coach & Mee(h)r · Ostseebad Boltenhagen

Bevor Du weiterliest

Vielleicht liest Du diesen Ratgeber, weil Du müde bist. Nicht nur nach einem langen Tag, sondern grundsätzlich. Weil Du funktionierst, aber kaum noch spürst, wofür. Oder weil Dir bei einem Menschen in Deiner Nähe etwas auffällt, das Dir Sorgen macht.

Dieser Ratgeber hilft Dir, Deine eigenen Signale besser zu verstehen. Er ist kurz, ehrlich und kommt ohne Fachchinesisch aus. Nimm Dir 20 Minuten, einen Stift und gern eine Tasse Tee.

Stress ist nicht gleich Burnout

Stress gehört zum Leben. Nach einer anstrengenden Phase erholst Du Dich normalerweise wieder: mit einem freien Wochenende, einem Urlaub, einer guten Nacht. Viele Menschen sprechen von Burnout, wenn Erholung nicht mehr richtig greift und sich die Erschöpfung wie ein Dauerzustand anfühlt.

Gut zu wissen: „Burnout“ ist keine eigenständige Krankheitsdiagnose. Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt es in ihrem Diagnosekatalog (ICD-11) als Phänomen im Zusammenhang mit lang anhaltendem Stress im Beruf. Ob hinter Deinen Beschwerden etwas anderes steckt, kann nur eine Ärztin oder ein Arzt klären.

> **Wichtig vorab**
>
> Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung und enthält keine Heilversprechen. Er ist eine Einladung, Dich selbst aufmerksamer wahrzunehmen. Bei akuten Beschwerden wende Dich bitte zuerst an Deine Ärztin oder Deinen Arzt.

So nutzt Du den Ratgeber

1. Lies die Warnzeichen auf Seite 3 und beobachte, was Dir bekannt vorkommt.
2. Mach den Selbst-Check auf Seite 5. Ehrlich, ohne Bewertung.
3. Probiere einen der sieben kleinen Impulse auf Seite 6 aus. Nur einen.

Woran Du Warnzeichen erkennst

Warnzeichen zeigen sich selten auf einmal. Meist melden sie sich leise, an mehreren Stellen gleichzeitig. Vier Ebenen helfen Dir beim Hinschauen:

Körper

- Dauermüdigkeit trotz Schlaf
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Verspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen
- Häufigere Infekte
- Herzklopfen, flache Atmung, Magen-Darm-Unruhe

Gefühle

- Gereiztheit, schnelle Tränen
- Innere Leere oder Abgestumpftheit
- Freude fühlt sich weit weg an
- Überforderung schon bei Kleinigkeiten
- Schuldgefühle beim Ausruhen

Denken

- Gedankenkarussell, Grübeln
- Konzentrations- und Gedächtnislücken
- Entscheidungen fallen schwer
- Zynismus, innere Distanz zur Arbeit
- „Ich schaffe das nie“

Verhalten

- Rückzug von Freunden und Familie
- Hobbys und Bewegung fallen weg
- Mehr Kaffee, Zucker, Alkohol oder Nikotin
- Ständige Erreichbarkeit
- Dauer-Funktionieren, kaum Pausen

Entscheidend ist nicht ein einzelnes Zeichen, sondern das Muster: Wie viele Signale sind da, wie lange schon und wie stark? Körperliche Beschwerden lässt Du bitte immer zuerst ärztlich abklären.

Wie Erschöpfung sich oft entwickelt

Erschöpfung kommt selten über Nacht. Viele Menschen beschreiben einen schleichenden Weg. Er ist kein starres Schema, aber er kann Dir helfen, Deinen Standort zu erkennen.

1. **Du gibst Vollgas**
   Ehrgeiz, Pflichtgefühl, „Ich schaffe das schon“. Die eigenen Bedürfnisse rutschen nach hinten.

2. **Die Reserven schrumpfen**
   Pausen, Schlaf und Freizeit werden weniger. Erholung reicht nicht mehr so lange wie früher.

3. **Der Körper meldet sich**
   Schlafprobleme, Verspannungen, Reizbarkeit. Du merkst es, schiebst es aber weg.

4. **Rückzug und Distanz**
   Menschen, Aufgaben und Hobbys werden zu viel. Gleichgültigkeit oder Zynismus schleichen sich ein.

5. **Innere Leere**
   Das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Freude und Sinn sind schwer zu spüren.

> Nicht jeder durchläuft alle Stufen, und die Reihenfolge kann anders aussehen. Je früher Du Signale ernst nimmst, desto mehr Spielraum hast Du, etwas zu verändern.

Dein Selbst-Check

Setze ein Kreuz bei jeder Aussage, die seit mindestens vier Wochen auf Dich zutrifft. Antworte spontan und ehrlich – es gibt kein „richtig“.

- ☐ Ich bin morgens schon müde, auch nach einer durchschlafenen Nacht.
- ☐ Erholung (Wochenende, Urlaub) hält nur kurz vor.
- ☐ Ich bin gereizter oder empfindlicher als früher.
- ☐ Ich schlafe schlecht ein oder wache nachts grübelnd auf.
- ☐ Konzentration und Entscheidungen fallen mir schwer.
- ☐ Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, lassen mich kalt.
- ☐ Ich ziehe mich von Freunden und Familie zurück.
- ☐ Ich habe öfter Kopf-, Rücken- oder Magenbeschwerden.
- ☐ Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren.
- ☐ Ich fühle mich innerlich leer oder abgestumpft.
- ☐ Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mir Pausen gönne.
- ☐ Ich zweifle an mir und an dem, was ich leiste.

Wie Du Dein Ergebnis lesen kannst

0 – 3 Kreuze

Einzelne Signale. Schau hin, was dahintersteckt, und gönn Dir bewusst Ausgleich.

4 – 8 Kreuze

Mehrere Signale. Nimm sie ernst: Sprich mit einem vertrauten Menschen und probiere die Impulse auf der nächsten Seite aus. Ein Gespräch mit Deiner Hausärztin oder Deinem Hausarzt kann sinnvoll sein.

9 – 12 Kreuze

Viele Signale über längere Zeit. Bitte hol Dir zeitnah Unterstützung – ärztlich oder psychotherapeutisch (mehr dazu auf Seite 7).

Der Check ist keine Diagnose und kein medizinischer Test. Er ist ein Spiegel für Dein Empfinden.

Sieben kleine Impulse

Du musst nicht Dein ganzes Leben umkrempeln. Suche Dir einen Impuls aus und probiere ihn eine Woche lang aus.

1. **Die 3-Minuten-Pause**
   Stelle Dir dreimal am Tag einen Timer. Aufstehen, Fenster auf, zehn tiefe Atemzüge, Blick in die Ferne.

2. **Ein Ding weniger**
   Streiche heute eine Aufgabe, die nicht wirklich wichtig ist, oder gib sie ab.

3. **Raus ans Wasser**
   Gehe 20 Minuten ohne Handy und ohne Ziel – am Strand, am See oder im Park. Viele erleben, dass sich Gedanken beim Gehen sortieren.

4. **Feierabend-Ritual**
   Ein fester Moment, der den Arbeitstag beendet: Laptop zu, Jacke an, kurze Runde um den Block.

5. **Ein klares Nein pro Woche**
   Übe, eine Anfrage freundlich abzulehnen, die Dich überfordert.

6. **Schlaf schützen**
   Feste Zeiten, eine Stunde vor dem Schlafen kein Bildschirm, das Zimmer kühl und dunkel.

7. **Jemanden einweihen**
   Erzähle einem vertrauten Menschen, wie es Dir wirklich geht. Allein das entlastet viele.

Fünf Fragen für Dein Notizbuch

1. Was raubt mir gerade am meisten Kraft?
2. Was gibt mir Kraft – und wann habe ich es zuletzt getan?
3. Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?
4. Was würde ich einem guten Freund in meiner Lage raten?
5. Welcher kleine Schritt ist in den nächsten 48 Stunden möglich?

Wann Du Dir Unterstützung holst

Bitte hol Dir zeitnah Unterstützung, wenn Beschwerden länger als einige Wochen anhalten, Du Deinen Alltag kaum noch bewältigst, Herzrasen, Schwindel oder anhaltende Schmerzen auftreten oder Du Alkohol, Medikamente oder andere Mittel nutzt, um durchzuhalten.

Erste Anlaufstelle ist Deine Hausarztpraxis. Eine psychotherapeutische Sprechstunde vermittelt Dir auch der Terminservice unter 116 117.

> **In einer akuten Krise**
> Wenn Du daran denkst, Dir etwas anzutun, oder Dich in Gefahr fühlst: Notruf 112. Die Telefonseelsorge ist kostenlos und rund um die Uhr erreichbar: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.

Wenn Du Dich begleiten lassen möchtest



Ich bin Frank Heeger, Master Coach an der Ostsee. Als Coach begleite ich Dich auf Deinem Weg, Muster zu erkennen und nächste Schritte zu finden – klar, direkt und ohne langatmige Gespräche.

Coaching ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Lust auf ein Kennenlernen?

Buche Dir ein kurzes 15-Minuten-Gespräch:
calendly.com/info-30656/15min

info@frankheeger.de · +49 151 44305020
WhatsApp-Kanal: Stress-Muster erkennen: Was Deine Seele entlastet

© Frank Heeger, Tarnewitzer Huk 14 B, 23946 Ostseebad Boltenhagen. Alle Angaben dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine individuelle ärztliche, psychologische oder therapeutische Beratung.