

Datum _____

Warnsymptome Stufe (1)

- ☐ ständiger Zeitmangel, häufig Mehrarbeit und Überstunden
- ☐ das Gefühl, unentbehrlich zu sein; überall dabei sein wollen
- ☐ hohes Engagement für einmal gesetzte Ziele
- ☐ Arbeit und Leistung haben einen sehr hohen Stellenwert im Leben
- ☐ häufiges Druckgefühl (Arbeitsdruck, Zeitdruck usw.)
- ☐ bestimmte Bedürfnisse (z. B. nach Ruhe, Zeit für Hobbys usw.) werden verdrängt oder verleugnet

Warnsymptome Stufe (2)

- ☐ Unruhe, Energiemangel, Gefühl, nicht ausgeschlafen zu sein, chronische Müdigkeit, Erschöpfung
- ☐ zunehmend reduziertes Engagement durch Enttäuschungen und Frustrationen
- ☐ positive Anreize der Arbeit sinken, stattdessen immer größerer Widerwille dagegen
- ☐ Gefühl mangelnder Anerkennung bis hin zum Gefühl, ausgebeutet zu werden
- ☐ zunehmend Konflikte mit dem Partner und den Kindern

Warnsymptome Stufe (3)

- ☐ Minderwertigkeitsgefühle, Angst, Nervosität, Ruhelosigkeit, Gefühl, nicht gut genug zu sein
- ☐ verringerte emotionale Belastbarkeit, Schwächegefühl
- ☐ Gefühl, festzusitzen oder in der Situation gefangen zu sein
- ☐ Abbau von Kreativität, Konzentration, Merkfähigkeit und Denkleistung
- ☐ Verbitterung, Pessimismus
- ☐ Gefühl von Leere, Abstumpfung, Apathie, Gelähmtheit
- ☐ Gefühl der Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit
- ☐ Herzklopfen, Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen
- ☐ vermehrtes Rauchen, exzessiver Alkohol- und Kaffeegenuss, Einnahme anderer Drogen