
Diese Checkliste dient der persönlichen Sensibilisierung und ersten Standortbestimmung. Für eine individuelle Diagnostik muss jedoch ein Experte (PsychologIn oder MedizinerIn) in Anspruch genommen werden.

Checkliste MA

Wie bemerke ich erste Anzeichen von Burnout bei meinen Mitarbeitenden?

Meine Mitarbeiterin bzw. mein Mitarbeiter

- ✓ wirkt nervös und überreizt auf mich.
- ✓ ist vergesslicher als früher.
- ✓ zieht sich zurück.
- ✓ signalisiert eine starke Überforderung.
- ✓ ist oft müde.
- ✓ scheint das Interesse an der Arbeit verloren zu haben.
- ✓ klagt häufig über Kopfschmerzen, Schwindel.
- ✓ ist häufig krankgeschrieben.
- ✓ scheint negativ zu sich/zur Arbeit eingestellt zu sein.
- ✓ geht in Aufgaben auf, zeigt größtes Engagement.
- ✓ ist weniger leistungsfähig als früher.

