
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 FK

Wie bemerke ich erste Warnzeichen bei mir selbst?

- ✓ Ich bin zu sehr belastet.
- ✓ Ich finde es oft schwierig abzuschalten.
- ✓ Ich ziehe mich vermehrt zurück.
- ✓ Ich nehme oft Arbeitsprobleme mit in meine Freizeit.
- ✓ Ich empfinde oft starken Widerwillen gegen meine Arbeit.
- ✓ Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden und Mitarbeiter
- ✓ Ich habe den Spaß an den meisten Dingen verloren.
- ✓ Ich leide unter Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit.
- ✓ Ich erreiche mit immer mehr Energie immer weniger.
- ✓ Ich brauche sehr viel Zeit um mich zu erholen.
- ✓ Ich schlafe seit mehr als drei Wochen durchgehend schlecht.
- ✓ Ich fühle mich ausgelaugt und kraftlos.
- ✓ Ich fühle mich seit mehr als sechs Monaten erschöpft.

