

1-DAY-CHECKUP

STOP ... FOR HEALTH

BriefAnrede

(Selbst)Checkliste Burn-out Syndrom bei Frauen

Kreuzen Sie bitte frei von der Phasen-Einteilung an. Bei unserem Schema handelt es sich um eines von vielen- allerdings sicherlich ein sehr genaues und für jeden Betroffenen informatives... Bitte keine Scheu vor ehrlichem Ankreuzen! !

Phasen	Körper	Emotion	Denken	Sozial
Phase 1 Anfang Selbst- beweisung	<input type="checkbox"/> Hyperaktivität <input type="checkbox"/> Erschöpfung <input type="checkbox"/> Müdigkeit	<input type="checkbox"/> unentbehrlich <input type="checkbox"/> keine Zeit <input type="checkbox"/> Unterdrückung eigen. Bedürfnisse	<input type="checkbox"/> bin sehr wichtig <input type="checkbox"/> maximale Dringlichkeit	<input type="checkbox"/> „nervig“ <input type="checkbox"/> Partner ist immer gereizt...
Phase 2 Reduz. Engagement	<input type="checkbox"/> subtile Vernachlässigung <input type="checkbox"/> z.B. schlechtes Schminken	Verlust von <input type="checkbox"/> Idealismus <input type="checkbox"/> Einfühlungsvermögen <input type="checkbox"/> Arbeitsfreude <input type="checkbox"/> Vitalität	<input type="checkbox"/> unangemessene Witze	<input type="checkbox"/> Zunahme privater Probleme
Phase 3 emotionale Reaktion/ Schulduwei- sung	<input type="checkbox"/> chronisch müde <input type="checkbox"/> CFS <input type="checkbox"/> immer „grippig“	<input type="checkbox"/> Depression <input type="checkbox"/> Angst <input type="checkbox"/> Selbstmitleid <input type="checkbox"/> Schuldgefühle <input type="checkbox"/> Vorwürfe <input type="checkbox"/> Reizbarkeit	<input type="checkbox"/> Intoleranz <input type="checkbox"/> Humorlosigkeit <input type="checkbox"/> fanatische Ideen <input type="checkbox"/> mehr Konflikte	<input type="checkbox"/> häufige Konflikte <input type="checkbox"/> Umfeld ist aber wichtig
Phase 4 Abbau	Störungen von <input type="checkbox"/> Konzentration <input type="checkbox"/> Gedächtnis <input type="checkbox"/> Kondition	<input type="checkbox"/> Ungenauigkeit <input type="checkbox"/> keine Initiative <input type="checkbox"/> Desorganisation <input type="checkbox"/> Verlust v. Kreativität <input type="checkbox"/> keine Flexibilität	<input type="checkbox"/> andere Wertigkeit. <input type="checkbox"/> undifferenz. Wahrnehmung <input type="checkbox"/> Gedankenkreisen	<input type="checkbox"/> Verlustängste in Beziehungen <input type="checkbox"/> überzogene Wertigkeit der Beziehungen
Phase 5 Rückzug	<input type="checkbox"/> völlige Erschöpfung	<input type="checkbox"/> Gleichgültigkeit <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> gestört. Zeitgefühl <input type="checkbox"/> Aufgabe v. Hobbys	<input type="checkbox"/> Fernsehen+++ , Videos+++“ <input type="checkbox"/> max. ineffektive Zeit vor Computer	<input type="checkbox"/> Kontaktarmut <input type="checkbox"/> Einsamkeit
Phase 6 Depersona- lisierung	<input type="checkbox"/> Schlafstörung <input type="checkbox"/> Verspannung <input type="checkbox"/> Herzklopfen <input type="checkbox"/> Übelkeit <input type="checkbox"/> Essprobleme <input type="checkbox"/> Sedxualprobl. <input type="checkbox"/> mehr Drogen	<input type="checkbox"/> nur noch schwacher Wunsch, aufgefangen zu werden <input type="checkbox"/> „ bin wertlos“ <input type="checkbox"/> alles sinnlos, trügerisch	<input type="checkbox"/> oberflächlich <input type="checkbox"/> zwanghaft <input type="checkbox"/> entscheid. unfähig <input type="checkbox"/> Lustgewinn	<input type="checkbox"/> kann nicht alleine bleiben <input type="checkbox"/> Pseudo-Nähe <input type="checkbox"/> fehlende Innigkeit
Phase 7 Depression	<input type="checkbox"/> nicht mehr wahrgenommen	<input type="checkbox"/> völlige Leere <input type="checkbox"/> hoffnungslos	<input type="checkbox"/> völlige Hemmung	<input type="checkbox"/> keine reale Vorstellung
Phase 8 Verzweiflung	<input type="checkbox"/> maxim. Schlafbedürfnis	<input type="checkbox"/> existentielle Verzweiflung	<input type="checkbox"/> Selbstmord-Gedanken	<input type="checkbox"/> isoliert

Modifiziert nach: A. Elking, Stressmanagement für Dummies; A. Koch/S. Kühn: Ausgepowert?



Ein Qualitäts-Vorsorgeprogramm

der Praxis Dr. med. A. Bookstegers

Praxen am Theater

Innere Medizin, Gastroenterologie, Proktologie, Allgemeinmedizin, Dermatologie, Anästhesiologie, Allergologie
Erster Hagen 26, 45127 Essen Zentrum Tel: 0201-8272031 Fax: 0201-8272026 www.dr-bookstegers.de

Gefährliche Sätze Negative Festlegungen

- Ich muss es ja so machen.
- Meine Körperpflege strengt mich immer mehr an
- Schminken nervt - wofür eigentlich auch.
- Wenn ich es nicht mache, tut es keiner.
- Nur ich kann es gut machen.
- Ich kann nicht mehr herzlich lachen.
- Ich muss es perfekt / richtig machen.
- Wenn ich jetzt aufhöre, schaffe ich es nie.
- Ich mag nicht um Hilfe bitten
- Die Anderen könnten schlecht über mich denken.
- Ich habe zu viel zu tun, um eine Pause zu machen.

Warnsignal-Sätze

- Ich kann nicht mehr
- Ich bin total fertig
- Ich schaffe es nicht
- Es wird nie besser.
- Ich muss es ja machen
- Egal was ich tue- es nützt ja doch nichts.

Warnsignale

Wenn Sie hier unten mehr als 5 Punkte ankreuzen, muss aktiv von Ihnen etwas geändert werden; ergänzende Hilfen sind bereits sinnvoll. Bitte sprechen Sie uns an.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Schneller Puls | <input type="radio"/> Vermehrtes Schwitzen |
| <input type="radio"/> Nacken-Schulerschmerzen | <input type="radio"/> Rückenschmerzen |
| <input type="radio"/> immer kalte Hände /Füße | <input type="radio"/> Magenprobleme |
| <input type="radio"/> Fehlende Energie | <input type="radio"/> innere Wut |
| <input type="radio"/> Schlafstörungen | <input type="radio"/> Rasende Gedanken /Sorgen |
| <input type="radio"/> Ungeduld | <input type="radio"/> Rastlosigkeit |
| <input type="radio"/> Gereiztheit | <input type="radio"/> Hilf-/Hoffnungslosigkeit |

