

Checkliste: Frühe Warnsignale. Burnout-Gefahr erkennen als Chefärztin & Chefarzt

Diese Checkliste hilft Ihnen, körperliche, emotionale und kognitive Anzeichen von Überlastung oder Burnout frühzeitig wahrzunehmen. *Kreuzen Sie das Zutreffende an.*

Für eine detaillierte Übersicht: Skalieren Sie die bemerkten Anzeichen.

Wie stark auf einer Skala von 1-10 bemerken Sie dieses Anzeichen (1 ist kaum, 10 ist sehr stark)?

Nehmen Sie die Signale ernst. Suchen Sie sich rechtzeitig Unterstützung.

„Erste-Hilfe-Tipp“: „Wenn Sie einen ersten kleinen Schritt machen möchten: Stellen Sie sich Ihren persönlichen 3-Minuten-Notfallplan zusammen aus den Übungen, die bei Ihnen am besten wirken. Damit haben Sie jederzeit ein Werkzeug für stressige Klinik-Momente zur Hand.“

=> Strategien und Übungen finden Sie auf der Webseite: dianarunge.de / Blog / „Resilienz“

Körperlich

- | | |
|---|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Anhaltende Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Kopf- oder Rückenschmerzen ohne klare medizinische Ursache | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafprobleme) | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Häufige Infekte oder längere Erholungsphasen bei Krankheiten | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Herzrasen, Bluthochdruck oder Magenbeschwerden | Skala (1-10): ____ |

Emotional

- | | |
|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Innere Unruhe, Nervosität oder Gereiztheit | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Gefühl der Überforderung oder Hilflosigkeit | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Verlust von Freude an der Arbeit oder privaten Aktivitäten | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Rückzug von Kolleg:innen, Familie oder Freunden | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Zynismus oder negative Einstellung gegenüber Patienten und Team | Skala (1-10): ____ |

Kognitiv

- | | |
|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Konzentrationsprobleme und Vergesslichkeit | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Verlangsamte Entscheidungsfindung | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Gefühl von innerer Leere oder Sinnlosigkeit | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Gedankenkreisen über Fehler oder Probleme | Skala (1-10): ____ |
| <input type="checkbox"/> Verminderte Kreativität und Problemlösungsfähigkeit | Skala (1-10): ____ |