

## Emotionale Überlastungs-Situationen frühzeitig erkennen [Kleine Checkliste]

<b>Grundsätzlich gilt, jeder Fall ist anders und sollte gesondert betrachtet werden! Dennoch, hier ein paar mögliche Hinweise, die Sie dazu einladen sollten sehr aufmerksam zu bleiben und die veränderten Verhaltensweisen im Auge zu behalten und offen zu hinterfragen.</b>	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll zu
<b>Verhaltensveränderungen</b> über längere Zeiträume und es gibt keine plausiblen Erklärungen dafür (z.B. private Veränderungen: Familiengründung, Studium, Schicksalsschläge, ...)				
<b>Klagen über Belastungssymptome</b> über längere Zeiträume (Wochen) oder/und regelmäßig an bestimmten Tagen (z.B. Wochenanfang) Kopfschmerzen, innere Unruhe und Gereiztheit, Schlafstörungen, ...				
<b>Sozialer Rückzug, zunehmende Abschottung</b> bei Personen, die grundsätzlich mit Kollegen/innen immer gut im Kontakt waren				
<b>Zynische Züge</b> , vor allem bei Menschen, die lange Zeit besonders engagiert waren				
<b>Erkennbare Tendenzen von Flucht in die Arbeit</b> und Vernachlässigung des familiären oder privaten Umfeldes				
<b>Kreativität und Flexibilität nimmt ab</b>				
<b>Arbeitsleistung sinkt</b> , die Anwesenheitszeiten allerdings nicht				
<b>Wird die Person auf Fehlleistungen, Verhaltensveränderungen, private Lebenssituationen angesprochen, weicht sie aus</b> und weist jegliche Fremdbilder entschieden zurück.				
<b>Unterstützungsangebote</b> werden eher abgelehnt.				
...				

### Folgende Tendenzen erhöhen das Überlastungs-Risiko

<b>Tendenz zu Opferhaltungen</b> und Perfektionismus				
<b>Tendenz zu Unantastbarkeit</b> und Perfektionismus				
<b>Pessimistische Grundhaltung</b> und Versagensängste				
<b>Hohe Ansprüche an sich selbst</b>				
...				