

Die Diagnostik beim BurnOut

(chronisches Ermüdungs- und Erschöpfungs-Syndrom)

wie ist:

1. **Das Verhältnis von Entspannung / Anspannung**
2. **Der Zustand des Erschöpfungsgrades** über Befragungen und Skalen
3. **Der Antrieb**
4. **Die Motivation**
5. **Der emotionale Zustand**
6. **Der physische Zustand**
7. **Die Leistungsfähigkeit**
8. **Bestehende oder vergangene Stressfaktoren?**
 - a. **individuell**
 - b. **sozial**
 - c. **familiär**
 - d. **beruflich**
9. **Die eigenen Reserven / Ressourcen**
10. **Die bisherigen Regulationsmöglichkeiten, die genutzt wurden**
11. **Das emotionale Erleben der Situation?**
12. **Welche Ängste bestehen? Wovor genau?**
13. **Die objektive Analyse der aktuellen Lebensproblematik**
14. **Die Erwartungen der Umwelt** (beruflich, sozial, familiär)
15. **Die eigenen Erwartungen an andere**
16. **Die Erwartungen an sich selbst**