

WEN TRIFFT DAS BURNOUT?

Neben strukturellen Faktoren müssen auch die individuellen Faktoren bei einem Burnout beachtet werden. Burnout kann jeden treffen. Der typische Burnout-Gefährdete zeigt folgende Persönlichkeitsmerkmale auf:

- Neigung zu hoher Leistungsbereitschaft
- sehr engagiert bzw. überengagiert
- Hang zu Perfektionismus
- starke Identifikation mit der Arbeit
- streben nach Erfolg, sehr wettbewerbs- und erfolgsorientiert
- fehlendes Bewusstsein bezüglich der Wichtigkeit von ausgleichenden Tätigkeiten
- oftmals geringes Selbstwertgefühl
- eher ängstlich, sensibel
- geringe Sensibilität für die eigenen Gefühle
- Vernachlässigung eigener Gefühle
- ziehen es vor, unter Zeitdruck zu arbeiten
- Neurotizismus und Ängstlichkeit
- eigene Unentbehrlichkeit, fühlen sich unersetzbar und haben deshalb Mühe, Dinge zu delegieren