Frühwarn-Selbstcheck „Wie nah bin ich dran?“

Wofür: Warnzeichen sichtbar machen, bevor sie dich hart oder krank machen. Wann: in einem ruhigen Moment, einmal im Jahr neu. Kreuze an, was in den letzten vier Wochen wiederholt vorkam, nicht nur an einem schlechten Tag.

Körper

- [ ] Der Akku lädt über Nacht nicht mehr voll, ich wache müde auf
- [ ] Ich schlafe schlecht ein oder nicht durch, weil Fälle im Kopf weiterlaufen
- [ ] Das Wochenende reicht nicht mehr, um mich zu erholen
- [ ] Verspannungen, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden ohne klaren Anlass
- [ ] Ich bin öfter krank oder schleppe Infekte länger mit als früher

Stimmung

- [ ] Der Sonntagabend wird mir schwer, wenn ich an Montag denke
- [ ] Ich ertappe mich beim inneren Augenverdrehen, wenn jemand etwas von mir will
- [ ] Aus Menschen werden in meinem Kopf „Fälle“
- [ ] Zuhause sage ich „ganz okay“, weil die Wahrheit zu lang und zu schwer wäre
- [ ] Ich bin dünnhäutiger, im Team und privat

Arbeit

- [ ] Ich denke öfter: „Bringt eh nichts, was ich hier tue.“
- [ ] Ich gehe häufig oder sehr häufig an die Grenze meiner Leistungsfähigkeit
- [ ] Ich sage Ja zu neuen Fällen, obwohl ich weiß, dass es nicht geht
- [ ] Ich schiebe Dokumentation und Rückrufe vor mir her, weil die Kraft fehlt
- [ ] Ich denke ernsthaft über einen Ausstieg aus dem Beruf nach

Was sagt mir das?

- **Kaum Kreuze:** gut unterwegs. In ein paar Monaten wieder ausfüllen.
- **Mehrere Kreuze, gehäuft in einem Block:** gegensteuern, mit einem Übergang nach Feierabend und einem Gespräch mit einem Menschen.
- **Die Zeichen bleiben auch im Urlaub, oder Gedanken, nicht mehr leben zu wollen:** Hilfe holen, siehe unten.

Welche Dimension zieht am stärksten: Bin ich leer? Werde ich hart? Zweifle ich an meiner Wirkung? (ausführlich: Was-hat-System-Bogen)

Die Grenze dieses Blattes: Bessert sich die Leere im Urlaub und am freien Wochenende, spricht das eher für berufliche Erschöpfung. Dafür sind diese Werkzeuge da. Aber auch eine Depression kann sich im Urlaub bessern. Hoffnungslosigkeit, eine anhaltend gedrückte Stimmung oder Gedanken, nicht mehr leben zu wollen, lass deshalb unabhängig davon ärztlich oder psychotherapeutisch abklären. Das ist kein Selbstdiagnose-Test. Wenn es akut wird: Notfall- und Anlaufstellen-Blatt, bei akuter Gefahr 112.