

# Das Burn-out-Syndrom: Warnsignale (n. Kaluza)

## Frühes Stadium:

allmählich zunehmende Gefühle von Müdigkeit,  
Energienmangel, Unausgeschlafenheit

Gleichzeitig: Vermehrtes Engagement, Verleugnung eigener  
Bedürfnisse, Hyperaktivität, Kompensation durch Medikamente

## !Warnsymptome!

- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Verkümmern sozialer  
Beziehungen
- ✓ Zunehmende Unlustgefühle
- ✓ Depersonalisierung