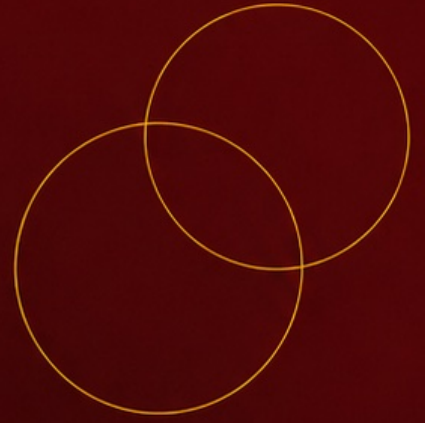


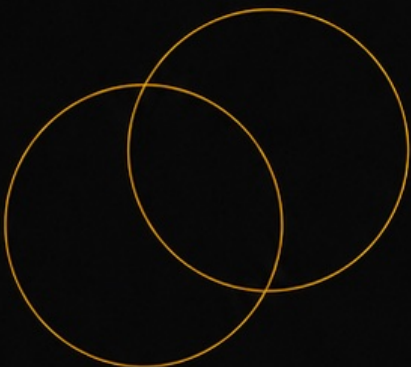
KOSTENFREIER RATGEBER



Die 10 Warnsignale für Burnout – und was jetzt hilft

*Warnzeichen besser erkennen, Belastung einordnen
und passende nächste Schritte ableiten.*

GEORG T. ROESL



LIFE REVOLUTION INSTITUT



Inhaltsverzeichnis.

01	Einführung	3
02	Wer ist Georg T. Roesl?	4
03	Was versteht man unter einem Burnout?	5
04	Warnsignale: Erschöpfung und Schlaf	7
05	Warnsignale: Konzentration und Reizbarkeit	8
06	Warnsignale: Distanz und sinkende Wirksamkeit	9
07	Warnsignale: Körperliche Beschwerden und Rückzug	10
08	Warnsignale: fehlende Erholung und gedrückte Stimmung	11
09	Was jetzt hilft: Sofortmaßnahmen	12
10	Was mittelfristig hilft: Stabilisierung im Alltag	13
11	Wann professionelle Hilfe wichtig ist	14
12	Wichtige Quellen	15



Einführung.

*Burnout entsteht selten plötzlich,
sondern entwickelt sich meist schleichend.*

Burnout entsteht selten plötzlich, sondern entwickelt sich meist schleichend über Wochen oder Monate hinweg. Meist wirken anhaltender Stress, zu wenig Erholung und dauerhafte Anspannung über längere Zeit zusammen.

Viele Menschen funktionieren weiter, obwohl Energie, Schlaf, Konzentration und innere Stabilität bereits spürbar nachlassen. Genau deshalb lohnt sich ein früher Blick auf Warnsignale im beruflichen und privaten Alltag. Wer Veränderungen rechtzeitig erkennt, kann Belastung gezielt senken und passende nächste Schritte wirksam einleiten.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, typische Anzeichen besser einzuordnen und die eigene Lage ehrlicher einzuschätzen. Sie erfahren, welche Warnsignale besonders häufig auftreten und was in der ersten Phase hilft.

Gleichzeitig gilt: Burnout beschreibt ein Syndrom durch chronischen, nicht erfolgreich bewältigten Stress.

Es ist keine medizinische Diagnose und ersetzt keine individuelle fachliche Abklärung im Einzelfall. Wenn Beschwerden anhalten oder den Alltag klar einschränken, sollten Sie professionelle Hilfe frühzeitig nutzen.

Nutzen Sie diesen Ratgeber als Orientierung, aber nicht als abschließende Selbstdiagnose Ihrer aktuellen Beschwerden.





Wer ist Georg T. Roesl?

02



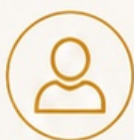
Hallo, liebe Leser:innen,

ich bin Forscher und Autor für angewandte Psychologie und verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnaher Selbstentwicklung.

Mein Schwerpunkt liegt auf Persönlichkeitsstärkung und wirksamen Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit. Ich verbesserte selbst meinen Umgang mit bipolarer Störung, PTBS, Suizidgedanken und schwerer Depression.

Ich habe mehrere Bücher geschrieben über die Irrungen und Wirrungen der Psychologie und des Lebens.

Ihr Georg T. Roesl



Erfahrung



Kompetenz



Praxis

Was versteht man unter einem Burnout?

Wenn Erschöpfung zum Dauerzustand wird ...

Burnout beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, mentaler und körperlicher Erschöpfung, der durch anhaltende Überlastung entsteht. Typisch ist, dass Betroffene über längere Zeit mehr Energie investieren, als sie zurückgewinnen können.

Wichtig ist: Burnout entsteht nicht plötzlich. Es entwickelt sich schleichend über Wochen, Monate oder sogar Jahre.

Die drei zentralen Merkmale von Burnout

1



Emotionale Erschöpfung

Das Gefühl, „leer“ zu sein und keine Kraft mehr zu haben
→ selbst kleine Aufgaben wirken belastend

2



Innere Distanz (Depersonalisation)

Zunehmende Gleichgültigkeit oder Zynismus
→ Arbeit, Menschen oder Aufgaben fühlen sich bedeutungslos an

3



Sinkende Leistungsfähigkeit

Das Gefühl, weniger zu schaffen und nicht mehr wirksam zu sein
→ Selbstzweifel nehmen zu



Burnout ist mehr als „viel Stress“. Viele Menschen verwechseln Burnout mit kurzfristiger Überlastung. Der entscheidende Unterschied liegt in der Dauer und Tiefe der Erschöpfung.



Kurzfristiger Stress: klingt nach Erholung wieder ab und ist oft an konkrete Situationen gebunden.



Burnout: hält dauerhaft an, betrifft mehrere Lebensbereiche und verbessert sich nicht mehr durch einfache Erholung.

Was versteht man unter einem Burnout?

Burnout entsteht meist durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren:



Dauerhafte Überforderung: z. B. hohe Arbeitsbelastung, Mehrfachrollen



Fehlende Erholung: keine echten Pausen oder Abschaltphasen



Hohe innere Ansprüche: Perfektionismus, Verantwortungsgefühl



Geringe Einflussmöglichkeiten: wenig Kontrolle über Aufgaben oder Rahmenbedingungen



Mangel an Unterstützung: fehlende soziale oder strukturelle Entlastung

Oft beginnt Burnout mit hoher Motivation und Engagement – und kippt dann schleichend in Erschöpfung.

Warum Burnout oft zu spät erkannt wird

Ein zentrales Problem:

Viele Betroffene funktionieren lange weiter, obwohl sie bereits erschöpft sind.

Typische Gedanken:

- „Ich muss nur noch durchhalten“
- „Andere schaffen das auch“
- „Das wird bald wieder besser“

Diese Haltung führt dazu, dass Warnsignale übersehen oder ignoriert werden.

Burnout ist kein plötzliches Ereignis, sondern ein Prozess.

Je früher Sie die Signale erkennen, desto besser können Sie gegensteuern.





Warnsignale: Erschöpfung und Schlaf



- **Wenn der Schlaf nicht mehr erholt ...**

Anhaltende Müdigkeit – auch nach langem Schlaf fühlen Sie sich morgens „wie gerädert“.



- **Einschlaf- und Durchschlafstörungen** – Sie liegen wach, wälzen To-do-Listen oder wachen mehrfach pro Nacht auf.



- **Frühes Aufwachen mit Grübeln** – ab 3 oder 4 Uhr ist das Gedankenkarussell aktiver als der Wecker.



- **Morgens schon erschöpft aufstehen** – der Tag startet mit dem Gefühl, schon nicht mehr durchzuhalten.



- **Sehnsucht, „nur noch zu schlafen“** – Schlaf wird zum Fluchort, nicht zur Erholung.

Schlaf ist der Reparatur-Modus von Körper und Gehirn: in den Tiefschlafphasen sinkt das Stresshormon Cortisol, das Immunsystem regeneriert, das Gehirn sortiert Erlebtes ein.

Bei chronischem Stress kommt der Körper nicht mehr in den Tiefschlaf – obwohl Sie liegen, ruht das System nicht. Erschöpfung wird so zur Dauerschleife.

Was das für Sie bedeutet: Schlaf ist Ihr verlässlichstes Frühwarnsystem. Wenn er über mehrere Wochen nicht mehr trägt, ist das kein „Pech“ – es ist ein körperliches Signal, dass Ihr System dringend Entlastung braucht.

Wenn Erholung nicht mehr erholt, ist das ein deutliches Warnsignal.



Mini-Übung: Schlaftagebuch

- Notieren Sie 7 Tage lang täglich drei Werte: Schlafdauer (Std.), Schlafqualität (1–10) und Energie am Morgen (1–10).



Auswertung: Liegen Qualität oder Energie an mehr als 3 Tagen unter 5, ist das ein klarer Hinweis, dass Ihr Stress-System überlastet ist.



Warnsignale: Konzentration und Reizbarkeit



Wenn der Kopf nicht mehr klar wird ...

Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen – Termine, Namen, Begriffe – plötzlich fehlt das Selbstverständliche.



Verlangsamtes Denken – Aufgaben, die früher 10 Minuten dauerten, dauern jetzt das Doppelte.



Konzentrationsabbrüche – Sie verlieren beim Lesen, Zuhören oder in Meetings den Faden.



Schnelle Gereiztheit – Kollegen, Familie und kleine Pannen bringen Sie in Sekunden auf 180.



Reizüberflutung – Geräusche, viele Menschen oder Veränderungen werden schnell „zu viel“.



Anhaltender Stress reduziert die Aktivität im präfrontalen Kortex – jener Hirnregion, die für Konzentration und Selbststeuerung zuständig ist. Gleichzeitig wird die Amygdala, das emotionale Alarmsystem, überaktiv.



Die Folge: Sie reagieren impulsiver, denken schlechter und können Reize kaum noch filtern. Das ist keine Charakterschwäche – es ist Neurobiologie unter Dauerlast.



Was das für Sie bedeutet: Reizbarkeit und „neblige“ Konzentration sind keine schlechte Disziplin. Sie sind das spürbare Signal, dass Ihr Nervensystem an seine Belastungsgrenze stößt – und dass Pausen jetzt wichtiger sind als zusätzliche Anstrengung.



Reizbarkeit ist kein Charakterfehler – sie ist ein Hilferuf des Nervensystems.



Mini-Übung: 1-Minuten-Reset (4-6-Atmung)



Sobald Sie merken, dass Sie gleich „kippen“: 1 Minute Pause.



4 Sekunden ruhig einatmen, 6 Sekunden langsam ausatmen – 6 Atemzüge lang. Das aktiviert den Vagusnerv und beruhigt das Stress-System messbar.



Diese Sekunden schaffen den Spielraum, um nicht reflexhaft zu reagieren, sondern bewusst zu wählen.



Warnsignale: Distanz und sinkende Wirksamkeit

06



Wenn aus Engagement Gleichgültigkeit wird ...



Innere Distanz – Aufgaben, die früher Freude machten, fühlen sich fremd und bedeutungslos an.



Zynismus und negative Sicht – auf Kolleg:innen, Kund:innen oder die eigene Familie.



Funktionieren statt Leben – „Ich mache nur noch das Nötigste – innerlich bin ich längst weg.“



Sinn-Verlust – die Frage „Wofür mache ich das eigentlich?“ kommt immer öfter.



Sinkende Wirksamkeit – trotz hoher Anstrengung bleibt am Ende des Tages das Gefühl: zu wenig geschafft.



Innere Distanz ist zunächst ein Schutzmechanismus: Die Psyche spart Energie, indem sie sich emotional zurückzieht. Langfristig zerstört das jedoch die Quellen, aus denen Sie sich wieder aufladen könnten.



Wer dauerhaft mehr investiert und weniger zurückbekommt, beginnt am eigenen Können zu zweifeln. Selbstzweifel und Distanz verstärken sich zur Abwärtsspirale.



Was das für Sie bedeutet: Wenn Sie Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen oder sich selbst kaum noch spüren, ist das ein Warnsignal weit jenseits von „normalem Stress“. Hier braucht es bewusste Schritte, um den Kontakt zu sich selbst zurückzugewinnen.



*Wer sich selbst nicht mehr spürt,
kann auch nicht mehr wirksam handeln.*



Warnsignale: Körperliche Beschwerden und Rückzug

07



Wenn der Körper nicht mehr kompensiert ...
Körperliche Beschwerden ohne klare Ursache –
Kopf-, Rücken-, Magenbeschwerden,
Herzrasen, Druck auf der Brust.



Häufige Infekte – das Immunsystem wird
anfälliger, kleine Infekte häufen sich.



Innere Unruhe – selbst in Pausen ist das
Gefühl da, nicht mehr herunterzufahren.

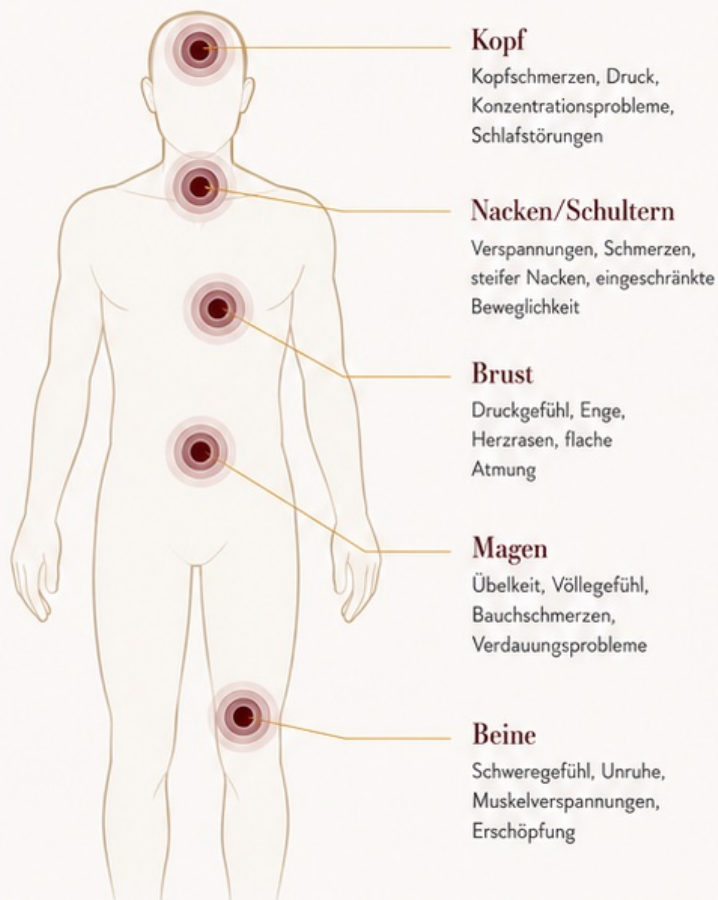


Sozialer Rückzug – Einladungen, Telefonate
oder Gespräche werden vermieden.



Gefühl, nur noch funktionieren zu müssen –
Kontakte werden zur zusätzlichen Belastung.

Wo macht sich Stress im Körper bemerkbar?



Chronischer Stress bleibt nicht im Kopf. Er wirkt auf Muskulatur, Verdauung, Herz-Kreislauf-System und Immunsystem. Der Körper versucht lange auszugleichen – irgendwann meldet er sich mit Symptomen.

Gleichzeitig entsteht häufig eine Spirale: weniger Kontakt → weniger Entlastung → mehr Anspannung → mehr Symptome. Genau die Menschen fehlen jetzt, die als Korrektiv gewirkt hätten.



Was das für Sie bedeutet:

Körperliche Symptome plus Rückzug sind die letzte und deutlichste Warnstufe vor einem Zusammenbruch. Spätestens jetzt ist „weiter so“ keine Option mehr – jetzt zählt jede Maßnahme, die wieder Verbindung schafft: zum eigenen Körper und zu anderen Menschen.

Welche Symptome spüre ich aktuell selbst?

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

“ *Körperliche Symptome sind die letzte
Warnung vor dem Zusammenbruch.*



Warnsignale: fehlende Erholung und gedrückte Stimmung

08

Wenn freie Zeit nicht mehr füllt ...



- **Erholungslosigkeit** – Wochenende oder Urlaub bringen kaum noch spürbare Entlastung.



- **Antriebslosigkeit** – selbst kleine Aufgaben wirken wie Berge, alles fühlt sich „grau“ an.



- **Freudlosigkeit (Anhedonie)** – Dinge, die früher Freude gemacht haben, lassen Sie heute kalt.



- **Häufiges Grübeln und Selbstzweifel** – kreisende Gedanken, „Ich genüge nicht“-Gefühle, Hoffnungslosigkeit.



- **Gefühl der Festgefahrenheit** – „Ich komme da nicht mehr raus“ – die Zukunft wirkt verschlossen.

Wenn Erholung nicht mehr funktioniert und die Stimmung über Wochen gedrückt bleibt, geht der Erschöpfungs-Zustand häufig in eine begleitende depressive Episode über – Burnout und Depression überlappen sich hier stark. Spätestens jetzt ist es entscheidend, den Weg nicht alleine zu gehen. Professionelle Begleitung verkürzt den Weg zurück deutlich – und nimmt den Druck, alles selbst lösen zu müssen.

Was das für Sie bedeutet: Eine länger gedrückte Stimmung ist kein „Reiß dich zusammen“. Sie ist ein Stopp-Signal. Wenn Selbstvorwürfe und Hoffnungslosigkeit dazukommen, ist es Zeit, sich Unterstützung zu holen – auch wenn ein Teil von Ihnen sagt, das sei „übertrieben“.

“

*Bleibt die Stimmung wochenlang gedrückt,
ist das kein Willensproblem – es ist ein Stopp-Signal.*



Mini-Übung: Erholungs-Skala



Bewerten Sie nach jedem Wochenende eine einzige Frage:
„Wie erholt fühle ich mich auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (vollständig)?“



Notieren Sie den Wert in Ihrem Kalender. Liegen die Werte über drei Wochenenden unter 5, ist das ein klares Signal, jetzt aktiv gegenzusteuern.



Was jetzt hilft: Sofortmaßnahmen

09

Erste Hilfe für Körper und Nervensystem ...



1. **Pause einlegen** – mindestens 3 Tage konsequente Auszeit – ohne Mails, ohne Termine, ohne Erreichbarkeit.



2. **Reize reduzieren** – Handy, News, Social Media bewusst aussetzen oder stark begrenzen.



3. **Schlaf priorisieren** – feste Schlafenszeiten, dunkler und kühler Raum, kein Bildschirm in der letzten Stunde.



4. **Sprechen statt grübeln** – mit einer Vertrauensperson, einer Hotline oder im Hausarzt-Gespräch.



5. **Bewegung an der frischen Luft** – täglich 20–30 Minuten Spaziergang – ohne Leistungsanspruch, ohne Smartphone.

Sofortmaßnahmen lindern die akute Belastung, ersetzen aber keine langfristige Lösung. Ihre Aufgabe ist jetzt, wieder handlungsfähig zu werden – damit Sie klar entscheiden können, was als Nächstes nötig ist.

Je früher Sie konsequent gegensteuern, desto seltener entwickelt sich aus dem Erschöpfungs-Zustand eine ausgewachsene Erkrankung mit Krankschreibung oder Reha.

Was das für Sie bedeutet: „Erste Hilfe“ heißt nicht, dass Sie alles im Griff haben müssen. Es heißt, in den nächsten 72 Stunden eine einzige Sache wirklich anders zu machen – und sich damit den Spielraum zu schaffen, den Sie für die nächsten Schritte brauchen.

“

Erste Hilfe heißt: Stopp drücken – nicht weiter durchhalten.



Mini-Übung: STOP-Methode für akute Stress-Momente

- S** – Stop: Halten Sie kurz inne, was Sie gerade tun.
- T** – Take a breath: 3 tiefe Atemzüge, länger ausatmen als einatmen.
- O** – Observe: Was spüre ich gerade in Körper, Gefühl und Gedanken?
- P** – Proceed: Wählen Sie bewusst den nächsten kleinen Schritt – statt automatisch weiterzumachen.



Was mittelfristig hilft: Stabilisierung im Alltag

10

Stabilität entsteht aus kleinen, wiederholbaren Routinen ...



- 1. Klare Tagesstruktur** – feste Anfangs-, Pausen- und Feierabendzeiten – auch im Homeoffice.



- 2. Regelmäßige Bewegung** – 3× pro Woche 30 Minuten, moderat statt intensiv. Spazieren zählt.



- 3. Grenzen setzen lernen** – „Nein“ als Form von Selbstschutz – schriftlich vorbereitete Sätze helfen.



- 4. Beziehungen aktiv pflegen** – feste Treffen, kurze Anrufe – soziale Kontakte sind ein eigenständiger Schutzfaktor.



- 5. Energieräuber identifizieren** – Aufgaben, Termine oder Beziehungen, die dauerhaft mehr nehmen als geben, schrittweise reduzieren.

Mittelfristige Strategien wirken nicht über Nacht. Sie bauen das Nervensystem wieder auf, vergrößern Reserven und sorgen dafür, dass Stress nicht erneut zur Dauerlast wird. Entscheidend ist die Frequenz, nicht die Größe: Drei Spaziergänge pro Woche über drei Monate verändern Ihr System nachhaltig stärker als eine einwöchige „Detox-Kur“.

Was das für Sie bedeutet: Suchen Sie pro Lebensbereich (Körper, Geist, Beziehung) eine einzige kleine Routine, die Sie 90 Tage lang wirklich durchhalten. Lieber drei kleine, dauerhafte Veränderungen als zehn große Vorsätze, die nach drei Wochen scheitern.

“

Nicht große Veränderungen heilen – sondern viele kleine, die Sie wirklich durchhalten.

3-Säulen-Modell der Stabilität



Säule 1 – Körper
Schlaf, Bewegung,
Ernährung, Pausen.



Säule 2 – Geist
Klarheit, Sinn,
Konzentrations-Schutz,
Selbstreflexion.



Säule 3 – Beziehung
Austausch, Unterstützung,
Nähe, Zugehörigkeit.

Stabil ist nur, wer alle drei Säulen trägt – fällt eine weg, kippt das System.



Wann professionelle Hilfe wichtig ist

11

Hilfe annehmen ist Stärke, nicht Schwäche ...



1. **Symptome bestehen länger als 4 Wochen** – Schlaf, Energie und Stimmung bessern sich trotz Pausen nicht.



2. **Symptome verstärken sich** – Erschöpfung, Schlafstörungen oder Stimmungstief werden Woche für Woche schlimmer.



3. **Hoffnungslosigkeit oder kreisende Gedanken** – bis hin zu Suizidgedanken – jetzt ist sofortige Hilfe wichtig.



4. **Beruflicher oder familiärer Ausfall droht** – Krankschreibung, Konflikte oder Funktionsverlust nehmen zu.



5. **Eigene Strategien greifen nicht mehr** – Pausen, Bewegung und Gespräche reichen nicht, das System bleibt im Alarm.

Burnout ist behandelbar – aber selten allein. Hausärzt:innen, Psychotherapeut:innen und Beratungsstellen strukturieren den Weg gemeinsam mit Ihnen: diagnostisch, medizinisch und psychotherapeutisch.

Je früher Sie professionelle Begleitung annehmen, desto kürzer ist der Weg zurück in einen tragfähigen Alltag – und desto geringer das Risiko einer chronischen Erkrankung.

Was das für Sie bedeutet: Den ersten Termin auszumachen ist oft der schwerste, aber wichtigste Schritt. Ein einziger Anruf bei der 116 117 oder bei Ihrer Hausärztin reicht, um aus dem „Ich muss alles allein lösen“ herauszukommen.



Professionelle Hilfe verkürzt den Weg zurück – und schützt davor, dass aus einer Krise eine Krankheit wird.



Erste Anlaufstellen



Hausärztin oder Hausarzt – erste Diagnostik, Krankschreibung, Überweisung.



Psychotherapeut:innen – Terminservicestelle der KV: Tel. 116 117.



Telefonseelsorge – kostenfrei, 24/7: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.



Beratungsstellen vor Ort – z. B. Caritas, Diakonie, AWO, pro familia.



Wichtige Quellen:

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

1. World Health Organization, (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. WHO.
2. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout*. Annual Review of Psychology, 52, 397–422.
3. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. Journal of Occupational Behaviour, 2(2), 99–113.
4. Edinger, J. D., Arnedt, J. T., Bertisch, S. M., et al. (2021). *Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults*. Journal of Clinical Sleep Medicine.
5. Nicolaides, N. C., et al. (2020). *HPA Axis and Sleep*. Endotext, NCBI Bookshelf.
6. Kim, E. J., & Dimsdale, J. E. (2007). *The effect of psychosocial stress on sleep: A review*. Behavioral Sleep Medicine.
7. Gerritsen, R. J. S., & Band, G. P. H. (2018). *Breath of life: The respiratory vagal stimulation model of contemplative activity*. Frontiers in Human Neuroscience.
8. Laborde, S., Allen, M. S., Göhring, N., & Dosseville, F. (2022). *Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability*. Neuroscience & Biobehavioral Reviews.
9. Liao, Y., et al. (2020). *Brief mindfulness-based intervention of STOP: Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*. JMIR mHealth and uHealth.
10. National Institute for Occupational Safety and Health. (1999). *Stress at Work*. NIOSH Publication No. 99–101.
11. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
12. World Health Organization. (2014). *Social determinants of mental health*. WHO.
13. National Institute for Health and Care Excellence. (2022, reviewed 2026). *Depression in adults: treatment and management*. NICE Guideline NG222.
14. 116117 Patientenservice. (o. J.). *Psychotherapie: Termine für Psychotherapie*. Kassenärztliche Bundesvereinigung.
15. Roesl, G., *Die MHR-Methode – Den mentalen Kompass neu einstellen* (2023)

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Früh erkennen. Rechtzeitig handeln.

Orientierung finden — erste Schritte sicher gehen

KONTAKT



Georg T. Roesl
LIFE REVOLUTION INSTITUT



+49 (0)911 - 95 03 58 00



hello@georg-roesl.de



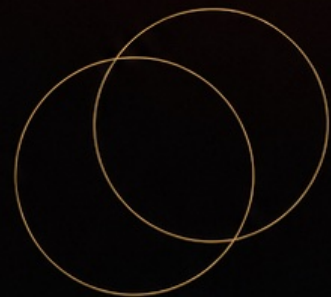
www.georg-roesl.de

*Ein kostenfreier Ratgeber für mehr Klarheit,
Einordnung und nächste Schritte.*

“

*Burnout ist kein Versagen.
Es ist ein Signal, das zu lange überhört wurde.*

— Georg T. Roesl



LIFE REVOLUTION INSTITUT
FORSCHER UND AUTOR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE

RATGEBER • BURNOUT

KI-HINWEIS

Texte und Illustrationen wurden mit Unterstützung von KI erstellt
und redaktionell geprüft. Verantwortlich: Life Revolution Institut GmbH.