



BIN ICH NUR MÜDE – ODER SCHON ERSCHÖPFT?

EIN REFLEXIONSBOGEN ZUR FRÜHERKENNUNG
VON BURNOUT-TENDENZEN

**SCHWEIZERISCHE AKADEMIE FÜR
BURNOUT-PROPHYLAXE
& HYPNOSE GMBH**
WWW.SAB-P.CH

sab-p

BIN ICH NUR MÜDE – ODER SCHON ERSCHÖPFT?

EIN REFLEXIONSBOGEN ZUR FRÜHERKENNUNG
VON BURNOUT-TENDENZEN

EINLEITUNG

Manchmal sind wir einfach erschöpft – weil das Leben gerade viel von uns verlangt.

Und manchmal merken wir:
Diese Müdigkeit geht tiefer.
Sie ist hartnäckiger.
Schwerer.

Vielleicht bist du hier, weil du spürst, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Dieser Reflexionsbogen hilft dir, **erste Anzeichen von Überforderung wahrzunehmen** und deine aktuelle Situation mit mehr Klarheit zu betrachten.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur etwas **Ehrlichkeit – und 10 ruhige Minuten mit dir selbst.**

BIN ICH NUR MÜDE – ODER SCHON ERSCHÖPFT?

EIN REFLEXIONSBOGEN ZUR FRÜHERKENNUNG
VON BURNOUT-TENDENZEN

TEIL 1: SELBSTBEOBACHTUNG – WIE GEHT ES DIR WIRKLICH?

Bitte beantworte die folgenden Fragen intuitiv:

Ich fühle mich auch nach dem Wochenende oder dem Urlaub nicht wirklich erholt.

Ich funktioniere – aber ich fühle mich innerlich leer.

Ich habe öfter körperliche Beschwerden (z. B. Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Verspannungen).

Ich reagiere schneller gereizt – auch bei kleinen Dingen.

Ich ziehe mich zurück oder habe keine Energie mehr für soziale Kontakte.

Ich finde keine Freude mehr an Dingen, die mir früher wichtig waren.

Ich denke häufiger: „Ich kann nicht mehr.“

Wenn du **mehr als 3 Aussagen mit „Ja“ beantwortest**, lohnt es sich, genauer hinzuschauen – vielleicht mit professioneller Begleitung.

BIN ICH NUR MÜDE – ODER SCHON ERSCHÖPFT?

EIN REFLEXIONSBOGEN ZUR FRÜHERKENNUNG
VON BURNOUT-TENDENZEN

TEIL 2: ORIENTIERUNG – WAS BRAUCHST DU GERADE?

- Was würde dir jetzt guttun – körperlich, seelisch, emotional?
- Was gibt dir im Moment Kraft – und was raubt dir Energie?
- Wer oder was unterstützt dich?
- Gibt es einen kleinen Schritt, den du heute für dich tun könntest?

WIE WEITER?

Du musst nicht „kaputt genug“ sein, um dir Hilfe zu holen.
Du darfst auch einfach müde sein – und **entscheiden, dass es so nicht weitergehen soll.**

Wenn du möchtest, **begleiten wir dich einfühlsam und professionell** – in einem persönlichen Gespräch, in einem Coaching oder in einer Weiterbildung.



UNSER ANGEBOT

Die Schweizerische Akademie für Burnout-Prophylaxe & Hypnose GmbH (sab-p) begleitet Menschen, Teams und Unternehmen auf dem Weg zu mehr mentaler Gesundheit und innerer Stärke.

Was wir tun:

- Ausbilden: Im Lehrgang zum Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p® und mit praxisnahen Workshops.
- Begleiten: Im 1:1, wenn du spürst, dass es Zeit ist, auf dich zu achten.
- Beraten und unterstützen: Unternehmen, die in gesunde Strukturen investieren möchten – für ihre Menschen und ihren Erfolg.

Wer wir sind:

Die sab-p wurde 2011 gegründet und wird heute von Joana Schön geführt. Gemeinsam mit einem engagierten Team stehen wir für echte Prophylaxe, Tiefe statt Oberflächlichkeit – und die Haltung:

Der Mensch zählt. Immer.

*Danke für dein Vertrauen und
deinen Mut bewusst
hinzusehen!*

Joana Schön

**UNSERE VISION IST KLAR:
EINE GESELLSCHAFT, IN DER
DER MENSCH ZÄHLT – NICHT
ERST DANN, WENN ES ZU
SPÄT IST.**

sab-p

KONTAKT:
WWW.SAB-P.CH