sab-p



REFLEXIONSBOGEN · KOSTENLOS

Bin ich nur müde – oder schon erschöpft?

Ein Reflexionsbogen zur Früherkennung von Burnout-Tendenzen

EINLEITUNG

Manchmal sind wir einfach erschöpft

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.**

So gehst du vor: Druck den Bogen aus oder füll ihn am Bildschirm aus. Nimm dir Zeit und beantworte die Fragen ohne Eile.

TEIL 1 · SELBSTBEOBACHTUNG

Wie geht es dir wirklich?

Bitte beantworte die folgenden Fragen intuitiv. Kreuze an, was für dich zutrifft.

- ☐ Ich fühle mich auch nach dem Wochenende oder den Ferien 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.

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.



DIE SAB-P®

Unser Angebot

Die Schweizerische Akademie für Burnout-Prophylaxe (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.

Erstgespräch anfragen →

Stress-Test machen →

In einer akuten Krise: Die Dargebotene Hand, Telefon 143. Im Notfall 144.

Kontakt: www.sab-p.ch