



50 Waarschuwingssignalen van een burn-out

1. Constant of (te) vaak last van vermoeidheid
2. Vaak last van concentratiestoornissen
3. Vaak last van prikkelbaarheid
4. Problemen met slapen
5. (Constant) gevoel van lusteloosheid
6. Regelmatig last van gevoelens van depressiviteit/somberheid
7. Regelmatig last van spanning
8. Vaker/heftiger dan normaal last van hoofdpijn
9. Gevoelens van onrust
10. Pijn/stijfheid in nek, schouders en/of rug
11. Last van (onberedeneerbare) angsten
12. Vaker dan normaal last van vergeetachtigheid
13. Vaker dan normaal last van te emotioneel reageren
14. Regelmatig last van hartkloppingen en/of hartklachten
15. Jezelf terugtrekken (afsluiten voor sociale contacten)
16. Regelmatig last van duizeligheid
17. Vaker dan normaal last van piekeren
18. Vaak/altijd met tegenzin naar je werk gaan
19. Vaker dan normaal huilerig zijn of jezelf huilerig voelen
20. Het gevoel van controleverlies (over jezelf of situaties buiten jezelf)
21. Algehele lichamelijke klachten
22. Gevoelens van onzekerheid
23. Regelmatig last van woedeaanvallen
24. Maag, darm- en/of spijsverteringsklachten
25. Regelmatig last van hyperventilatie/constant of vaak hoog ademhalen
26. Regelmatig last van overmatig zweten, zweetaanvallen
27. Regelmatig last van griep/verkouden/keelpijn
28. Niets (meer) kunnen afronden
29. Niets meer kunnen relativeren
30. Meer (alcohol) drinken dan normaal
31. Oog problemen (pijnlijke of prikkende ogen, ontstekingen)
32. Regelmatig last van infecties
33. Alleen nog op de automatische piloot functioneren
34. Eet- en gewichtsproblemen
35. Vaak last van cynisme
36. Last van eczeem e.d.
37. Last van hoge bloeddruk
38. Regelmatig last van misselijkheid
39. Regelmatig last van gewrichtspijnen
40. Meer roken dan normaal
41. RSI-klachten
42. Regelmatig last van trillen(de handen)
43. Moeite met praten of jezelf 'normaal' uitdrukken
44. Niet meer tegen drukte kunnen
45. Behoeftte hebben aan seksuele uitpattingen
46. Steeds in de verdediging gaan
47. Moeite met sporten (fysieke inspanningen)
48. Algemeen: op allerlei fronten het gevoel van 'vastlopen'
49. Er ongezond (bleek) uitzien en/of wallen onder de ogen hebben
50. Jezelf niet meer (her)kennen

Bron: Goessens, M. (2018) Handboek bij burn-out. (3e druk) Scholten Uitgeverij BV.