

BURNOUT ERKENNEN & VERMEIDEN

WARNZEICHEN



SCHLAFLOSIGKEIT



ERSCHÖPFUNG



HÄUFIGES
KRANKSEIN



GERIZTHEIT



DEPRESSION



DESINTERESSE
LUSTLOSIGKEIT



VERGESSLICHKEIT

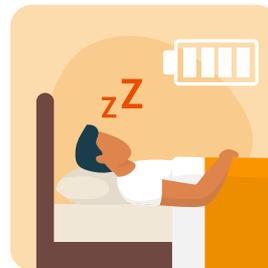
BURNOUT VORBEUGEN



REGELMÄSSIG PAUSE MACHEN



GESUNDE ERNÄHRUNG



AUSREICHEND SCHLAF



BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT



EINEM HOBBY NACHGEHEN



ACHTSAMKEIT TRAINIEREN



GRENZEN SETZEN



MENSCHEN TREFFEN, DIE EINEM GUTTUN



ZEIT SINNVOLL NUTZEN



ARBEIT DELEGIEREN



DEN ARBEITSPLATZ ERGONOMISCH
EINRICHTEN



UNTERSTÜTZUNG SUCHEN