Psychische Belastungen erkennen

**Frühwarnzeichen**

Einige Frühwarnzeichen zeigen sich bei verschiedenen psychischen Belastungen, andere sind eher spezifischer Natur. Für Sie als Führungskraft geht es darum, die Wahrnehmungsantennen auszufahren und psychische Störungen als Möglichkeit überhaupt auf den Radar zu bekommen. Das gilt für Anzeichen, die Sie bei anderen erkennen, wie auch für solche, die sich gegebenenfalls bei Ihnen selbst bemerkbar machen.

|  |  |
| --- | --- |
| Bemerkung: | Datum: |

**Allgemeine Anzeichen**

|  |  |
| --- | --- |
| Leistungsschwankungen  Unberechenbarkeit  Dünnhäutigkeit, erhöhte Reizbarkeit  Konfliktanfälligkeit  Anspannung  Erschöpfung | trifft voll zu  trifft eher zu  trifft kaum zu  trifft nicht zu |

**Frühwarnzeichen hoher Stresspegel**

|  |  |
| --- | --- |
| Der Nacken ist verspannt, der Magen brennt, das Herz pocht, die Brust ist eng.  Negative Gedanken kreisen, lassen sich nicht stoppen.  Bei der Arbeit ist der Kopf plötzlich leer.  Körperlich ist man müde und erschöpft, der Schlaf lässt sich trotzdem nur schwer finden. | trifft voll zu  trifft eher zu  trifft kaum zu  trifft nicht zu |

**Frühwarnzeichen Burnout**

|  |  |
| --- | --- |
| Man sieht nur Berge vor sich. Ein Gefühl von Schwere macht sich breit.  Man schiebt vieles vor sich her – auch zu Hause.  Man erholt sich weder im Schlaf noch am Wochenende richtig. Und der Ferieneffekt ist nach ein paar Tagen auch schon wieder weg. | trifft voll zu  trifft eher zu  trifft kaum zu  trifft nicht zu |

**Frühwarnzeichen Depression**

|  |  |
| --- | --- |
| Man ist müde und erschöpft, egal, wie lange man geschlafen hat. Manche Betroffene erwachen am Morgen sehr früh und/oder liegen lange wach, bevor sie einschlafen.  Man ist schnell gereizt, fühlt sich kritisiert oder abgelehnt. Konflikte häufen sich.  Konzentration ist schwierig, man wirkt abwesend und zerstreut. Auch die Leistungskonstanz ist nicht mehr vorhanden: Mal geht gar nichts, Betroffene melden sich vielleicht sogar krank; am Tag darauf läuft alles wie immer.  Nichts macht mehr Freude. | trifft voll zu  trifft eher zu  trifft kaum zu  trifft nicht zu |

**Frühwarnzeichen Sucht**

|  |  |
| --- | --- |
| Betroffene zeigen Dünnhäutigkeit oder auch Wutanfälle. Auf der anderen Seite sind sie oft überfreundlich.  Konflikte und Leistungsschwankungen nehmen zu.  Es kommt vermehrt zu kurzen Absenzen.  Ein Alkoholgeruch macht sich bemerkbar (Atem, Haut). | trifft voll zu  trifft eher zu  trifft kaum zu  trifft nicht zu |

Beobachtet man über einen gewissen Zeitraum einzelne oder mehrere der obengenannten Merkmale bei sich oder bei Mitarbeitenden, dann ist Handeln angesagt. Suchen Sie in jedem Fall das Gespräch mit Kollegen, Vorgesetzten oder einer ausgebildeten Fachperson.

Quelle: Der Inhalt dieser Checkliste basiert auf der Kampagne «Wie geht’s Dir?», [wie-geht’s-dir.ch](https://wie-gehts-dir.ch)