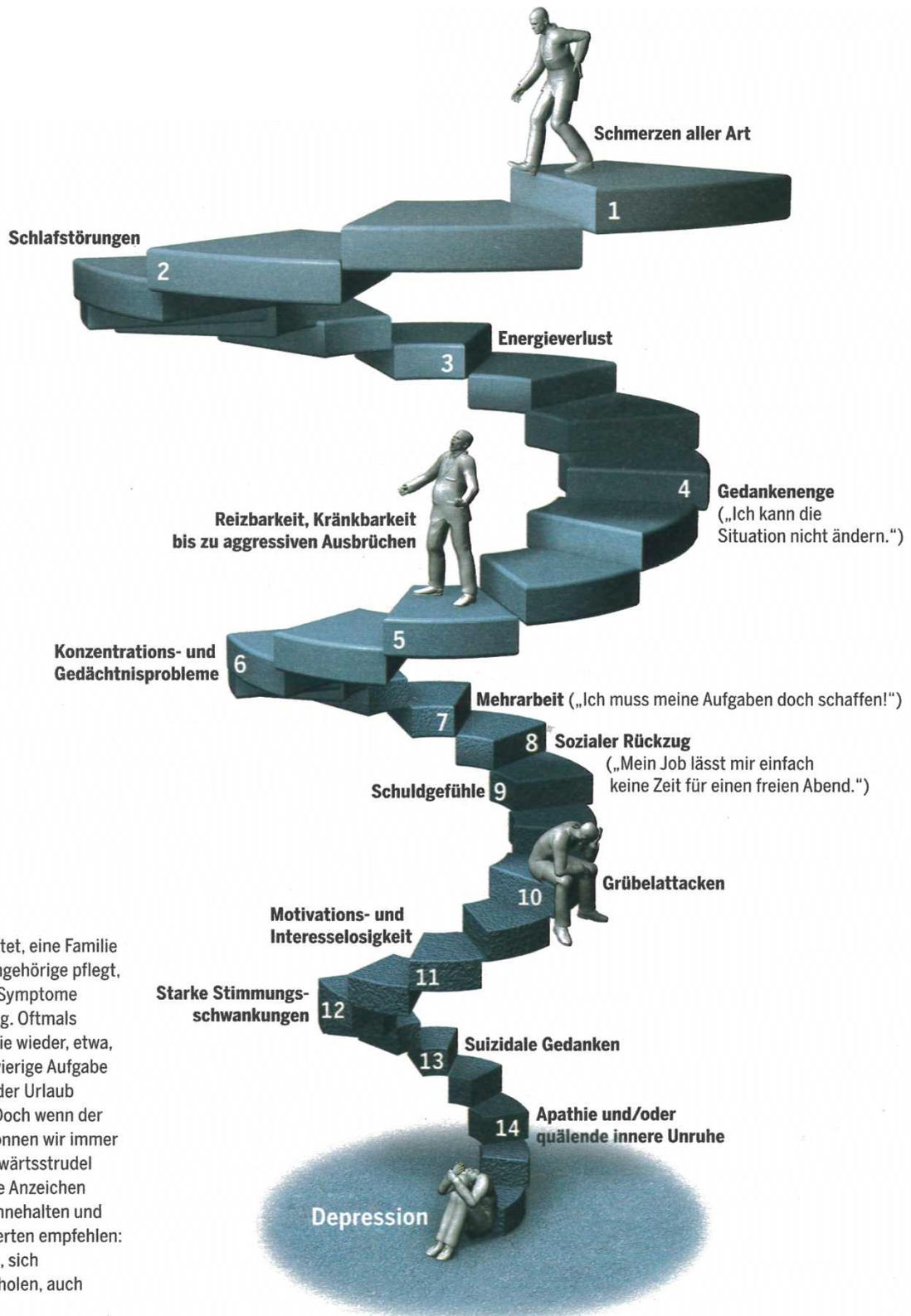


## Der Burnoutprozess – eine Spirale der Erschöpfung

Stufe für Stufe führt der Weg abwärts, bis hin zur Depression



Jeder, der arbeitet, eine Familie managt oder Angehörige pflegt, kennt einzelne Symptome von Erschöpfung. Oftmals verschwinden sie wieder, etwa, wenn eine schwierige Aufgabe gelöst ist oder der Urlaub erholsam war. Doch wenn der Druck steigt, können wir immer tiefer in den Abwärtsstrudel geraten. Wer die Anzeichen erkennt, kann innehalten und umkehren. Experten empfehlen: Grenzen setzen, sich Unterstützung holen, auch professionelle.

✂ Infografik: Andrew Timmins, Daniela Duckhorn | Quelle: Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt: Bevor der Job krank macht, Kösel Verlag, 2006