

MACHT ARBEIT KRANK?

Die Erschöpfungsspirale

STUFE 1:

Die ersten Anzeichen der Erschöpfung

Schlafstörungen

Schmerzen aller Art

Energieverlust

STUFE 2:

Die Erschöpfung schreitet voran. Das Verhalten ändert sich, alles dreht sich nur noch um die Arbeit.

Gedankenenge
(„Ich kann die Situation nicht ändern“)

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

Reizbarkeit, Kränkbarkeit bis hin zu aggressiven Ausbrüchen

Sozialer Rückzug
(„Mein Job lässt mir einfach keine Zeit für meine Beziehung, einen freien Abend, Urlaub ...“)

Mehrarbeit
(„Ich muss meine Aufgaben doch schaffen!“)

Schuldgefühle

Grübelattacken
(„Ich schaffe das einfach nicht / Ich muss das schaffen!“)

STUFE 3:

Die Erschöpfung: Leistung und Lebensmut schwinden, Körper und Geist steuern auf die völlige Erschöpfung zu.

Starke Stimmungsschwankungen, niedergeschlagene Stimmung

Motivations- und Interessenverlust
(Kampfgeist und Mutlosigkeit wechseln sich ab.)

Suizidale Gedanken

Apathie und / oder quälende innere Unruhe

Depression

Eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2011

Forschung für unsere Gesundheit