

Burnout 72-Stunden-Entlastungsplan

Dieser Plan ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Er hilft dir, die nächsten Schritte zu strukturieren, wenn Erschöpfung, Schlafprobleme, Reizbarkeit oder Körperwarnsignale zunehmen.

1. Warnsignale markieren

Signal	Heute spürbar?	Notiz
Schlaf erholt nicht mehr	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Pausen wirken kaum	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Körperwarnsignale	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Reizbarkeit oder Rückzug	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Konzentration bricht ein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Hoffnungslosigkeit oder Selbstgefährdung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Sofort Hilfe holen

2. Die nächsten 72 Stunden

Heute	Reize senken: Handyzeiten begrenzen, keine Zusatzaufgaben, früher Schluss, eine Person informieren.
Morgen	Entlastung planen: Termine streichen, Erreichbarkeit reduzieren, Schlaf und Essen absichern.
Diese Woche	Hilfe organisieren: Hausarzt, 116117, Psychotherapie-Abklärung, Gespräch mit Arbeit/Partner vorbereiten

3. Gesprächsvorlage

„Ich merke seit mehreren Wochen deutliche Erschöpfung. Schlaf und Pausen reichen nicht mehr. Ich brauche konkrete Entlastung und möchte medizinisch/psychologisch abklären, was sinnvoll ist.“

Seite 2: Detailplanung

Mit dem Arzt / der Ärztin klären

<input type="checkbox"/> Seit wann bestehen die Symptome?	Notiz: _____
<input type="checkbox"/> Wie stark ist die Einschränkung im Alltag/Job?	Notiz: _____
<input type="checkbox"/> Schlaf, Panik, depressive Symptome, körperliche Beschwerden?	Notiz: _____
<input type="checkbox"/> Arbeitsunfähigkeit oder weitere Diagnostik nötig?	Notiz: _____

Mit Arbeit / Umfeld klären

<input type="checkbox"/> Welche Aufgabe kann sofort wegfallen?	Notiz: _____
<input type="checkbox"/> Welche Termine lassen sich verschieben?	Notiz: _____
<input type="checkbox"/> Wer übernimmt eine konkrete Sache?	Notiz: _____
<input type="checkbox"/> Welche Erreichbarkeit gilt ab heute?	Notiz: _____

Eigene Mindestversorgung

■ Eine Mahlzeit sichern	Notiz: _____
■ Wasser trinken	Notiz: _____
■ Dusch-/Körperpflege-Minimum	Notiz: _____
■ Schlafzimmer reizarm machen	Notiz: _____
■ Eine Person informieren	Notiz: _____

Akut: Bei Selbstgefährdung, akuter Krise oder Gefahr bitte 112/110 wählen. TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117.