

Checkliste zur Burnout-Prävention

Selbstreflexion: Warnsignale frühzeitig erkennen und die Qualität der Arbeit bewusst reflektieren und weiterentwickeln

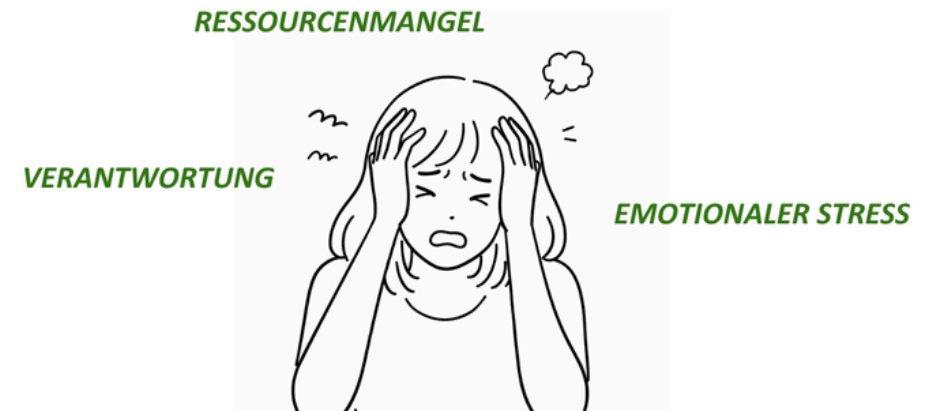
Burnout entsteht meist nicht plötzlich, sondern entwickelt sich schrittweise. Frühzeitig auf Warnsignale zu achten, Unterstützung anzunehmen und eigene Grenzen ernst zu nehmen, ist kein Zeichen von Schwäche – sondern ein wichtiger Schritt für langfristige Gesundheit und Handlungsfähigkeit.

Diese Checkliste unterstützt (pädagogische) Fachkräfte dabei, die eigene Haltung, das berufliche Handeln und die Qualität der (pädagogischen) Arbeit regelmäßig zu reflektieren.

Sie hilft dabei, typische Warnzeichen eines bevorstehenden oder akuten Burnouts frühzeitig wahrzunehmen, blinde Flecken zu erkennen, professionelles Wachstum anzustoßen und die eigene Handlungssicherheit zu stärken.

Hinweis: Selbstreflexion ist kein Zeichen von Unsicherheit, sondern eine wesentliche Grundlage professioneller (pädagogischer) Arbeit. Nutzen Sie diese Fragen regelmäßig – allein, im Team oder im Rahmen von Supervision und Coaching.

Sollten mehrere Aussagen über einen längeren Zeitraum zutreffen oder Sie sich stark belastet fühlen, kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.



KOMMEN SIE INS HANDELN

Wir begleiten Sie bei der Entwicklung **konkreter Strategien zur Burnout-Prävention.**

kontakt@frai-raum.de
+49 1511 7451796

Warnsignale	Reflexionsfragen	Meine Antworten	Belastung (Skala 1-10*)
körperlich	Welche körperlichen Signale nehme ich aktuell besonders wahr?		
emotional	Welche Gefühle bestimmen meinen Alltag aktuell am stärksten?		
Gedanken und innere Haltung	Welche Gedanken oder inneren Antreiber setzen mich besonders unter Druck?		
Verhalten und Alltag	Welche Veränderungen in meinem Verhalten fallen mir auf?		
Schutzfaktoren und Ressourcen	Was stärkt mich aktuell besonders?		

* Skala 1 – geringe Belastung
10 – sehr hohe Belastung

Meine persönliche Auswertung

Welche Veränderungen möchte ich kurzfristig angehen?

Welche Unterstützung könnte mir helfen?

Vertiefung bezogen auf spezifische Situationen im pädagogischen Arbeitsbereich

Arbeitsbereich	Reflexionsfragen	Meine Antworten	Belastung (Skala 1-10*)	Entwick- lungsbedarf
Reflexion meines pädagogischen Handelns	Welche Situationen beschäftigen mich aktuell besonders?			
Umgang mit Emotionen und Belastung	Welche Situationen lösen bei mir starke emotionale Reaktionen aus?			
Werte, Haltung und professionelle Rolle	Wo erlebe ich aktuell Spannungen zwischen persönlicher Haltung und beruflicher Rolle?			
Zusammenarbeit und Feedback	Welche Rückmeldungen oder Perspektiven haben mich zuletzt besonders weitergebracht?			
Lernen und persönliche Weiterentwicklung	Welche fachlichen oder persönlichen Entwicklungsschritte möchte ich gehen?			
Methoden der Selbstreflexion	Welche Methoden nutze ich bereits regelmäßig?			
	Welche Methoden möchte ich künftig stärker nutzen?			

* Skala 1 – geringe Belastung
10 – sehr hohe Belastung

Meine persönliche Auswertung

Was gelingt mir in meiner pädagogischen Arbeit bereits gut?

Welche konkreten Schritte möchte ich in den nächsten Wochen umsetzen?

**Fragen? Interesse an einer Vertiefung dieser Themen?
Sprechen Sie uns an!**
kontakt@frai-raum.de / +49 1511 7451796