

Warnsignale der Mitgefühlerschöpfung

Frühzeitig erkennen schützt – Sie und Ihren Angehörigen.

«Wenn Fürsorge erschöpft: Erkennen Sie sich in diesen Signalen?»

Körperlich

- Anhaltende Erschöpfung trotz Schlaf
- Schlafstörungen, häufiges Aufwachen
- Körperliche Beschwerden (Kopf, Magen)

Emotional

- Emotionale Taubheit, Gefühllosigkeit
- Reizbarkeit, schnelle Ungeduld
- Gefühl, nicht mehr man selbst zu sein

Kognitiv

- Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit
- Zynismus, negative Grundhaltung
- Gefühl, nichts zu bewirken

Sozial

- Rückzug von Freunden und Familie
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Verlust von Hobbys und Interessen



**Wenn 3 oder mehr Signale zutreffen:
Bitte holen Sie sich Unterstützung.**

■ Körperlich ■ Emotional ■ Kognitiv ■ Sozial

Kurz erklärt

Mitgefühlerschöpfung ist keine Schwäche. Wer lange für andere da ist, erschöpft seine Ressourcen. Das schadet langfristig beiden.

Was hilft

Grenzen setzen:
«Ich bin heute nicht erreichbar.»
Täglich 20 Min. nur für sich. Modul 6 zeigt Anlaufstellen.

Zum Nachdenken

*Welches Signal trifft auf Sie am stärksten zu?
Wann haben Sie zuletzt etwas nur für sich getan?*