Checklist Burnout

Created: 8/6/2010

# Tasks:

☐ **Fysiek**

☐ **Slechter slapen,**

☐ **Vroeg wakker**

☐ **Opgejaagd**

☐ **Hoofdpijn**

☐ **Buikpijn**

☐ **Hartkloppingen**

☐ **Zwetende handen**

☐ **Denken**

☐ **Minder flexibel**

☐ **Sneller geirriteerd**

☐ **Minder betrokkenheid voelen**

☐ **Vergeetachtigheid**

☐ **Moeite met concentreren**

☐ **Afname vindingrijkheid**

☐ **Malende gedachten**

☐ **Minder gevoel voor humor**

☐ **Emotioneel**

☐ **Meer zorgen**

☐ **Stemmingswisselingen**

☐ **Snel huilen, brok in de keel**

☐ **Gedrag**

☐ **Bazig zijn**

☐ **Snel vitten**

☐ **Rusteloosheid**

☐ **Besluiteloosheid**

☐ **Traagheid (niks komt af)**

☐ **Meer eten/roken/drinken**