

Checklist Burnout

By One Entry

- ☐ Fysiek
 - ☐ Slechter slapen,
 - ☐ Vroeg wakker
 - ☐ Opgejaagd
 - ☐ Hoofdpijn
 - ☐ Buikpijn
 - ☐ Hartkloppingen
 - ☐ Zwetende handen
- ☐ Denken
 - ☐ Minder flexibel
 - ☐ Sneller geïrriteerd
 - ☐ Minder betrokkenheid voelen
 - ☐ Vergeetachtigheid
 - ☐ Moeite met concentreren
 - ☐ Afname vindingsrijkheid
 - ☐ Malende gedachten
 - ☐ Minder gevoel voor humor
- ☐ Emotioneel
 - ☐ Meer zorgen
 - ☐ Stemningswisselingen
 - ☐ Snel huilen, brok in de keel
- ☐ Gedrag
 - ☐ Bazig zijn
 - ☐ Snel vitten
 - ☐ Rusteloosheid
 - ☐ Besluiteloosheid
 - ☐ Traagheid (niks komt af)
 - ☐ Meer eten/roken/drinken