

# LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



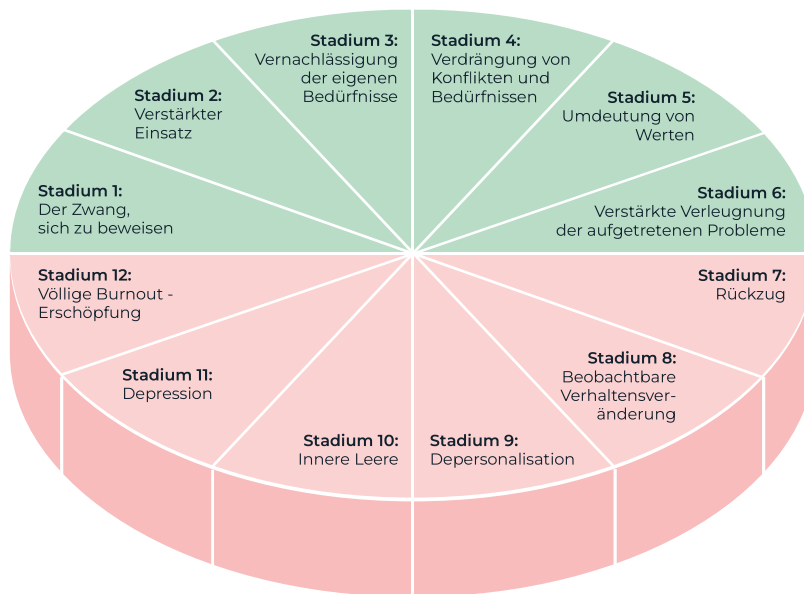
The healthy way of work

## LVM EXPLAINED

## “Burnout - Was ist das eigentlich?”

Miriam berichtet Dir von den 12 Stufen des Burnouts und wie Du sie auf Dich und Dein Umfeld anwenden kannst.

Sie gibt Dir auch den Hinweis mit, Dir bei länger anhaltenden Beschwerden genauso professionelle Hilfe zu holen, wie Du es machen würdest, wenn Du körperliche Beschwerden hast.



Nach der Burnout-Spirale von Freudenberger (hier aufbereitet von der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung).

### #Transfer



Der Transfer ist sehr naheliegend. Wende das Werkzeug der Burnout-Spirale auf Dich und Dein Team/Dein relevantes Umfeld an.

- Was fällt Dir besonders ins Auge?
- Wo siehst Du akuten Handlungsbedarf?
- Wo siehst Du die Notwendigkeit, genauer hinzuschauen?
- Wo bzw. bei wem möchtest Du Dir Unterstützung holen?
- Was sind Deine nächsten Schritte?

**Mache Dir auch hierzu bitte Notizen.**

