

## Gesprächsleitfaden Überlastung/Burnout-Verdacht

nach Mechthild Kochs (Teamentwicklung, Supervision, Coaching) ,  
Trainerin bei F. Miehle, Betriebliche Suchtprävention

### 1) Eigene Wahrnehmungen (so konkret, wie möglich) und Gefühle schildern

Ich habe gehört, wie Sie am Montag in der Besprechung.....  
Sie haben letzte Woche zu mir gesagt.....  
Ich habe gesehen, wie Sie am Montag.....

.....dabei habe ich mich sehr bedrückt gefühlt, weil ich mir wünsche, dass sich meine  
Mitarbeiter wohl fühlen.  
.....da habe ich begonnen, mich besorgt zu fühlen.  
.....das hat in mir die Befürchtung ausgelöst.....

### 2) Leistung, Anstrengung, Engagement des anderen konkret benennen

Mir ist Ihr hohes Engagement im Projekt XY aufgefallen. Ihre umfangreiche  
Sitzungsvorbereitung bringt die Sache schnell voran.

### 3) Die Wahrnehmung/Befindlichkeit des Betroffenen erfragen

Wie geht es Ihnen denn? Wie nehmen Sie die Situation im Moment wahr?

### 4) Konkret nach Belastung und ihren Ursachen und Hintergründen fragen

Fühlen Sie sich selbst belastet? Gibt es aus Ihrer Sicht eine Überlastungssituation oder  
einen belastenden Konflikt?

Wo liegt die Quelle/der Auslöser dieser Belastung?

Für wen strengen Sie sich so an?

Welche Befürchtungen oder Ängste stecken hinter der Überlastung?

Welche Anzeichen für die Überlastung sind Ihnen an sich selbst schon aufgefallen

### 5) Nach möglichen Lösungen und ihren Auswirkungen fragen

Wäre ein Arztbesuch eine Lösung? Könnte ein Coach oder Therapeut helfen? Was spricht  
dagegen und was dafür?