

ERSCHÖPFUNGS- RADAR

Die 12 versteckten Warnsignale für Team-Erschöpfung



SIGNAL#1: Überpünktlichkeit Teammitglied erscheint 10–15 Minuten zu früh zu Meetings. Wirkt dabei angespannt oder nervös
Dahinter: Kontrollverlust-Angst, Perfektionismus-Stress



SIGNAL#2: E-Mail-Zeitstempel E-Mails außerhalb der Arbeitszeiten. Häufige E-Mails nach 20:00 Uhr oder vor 7:00 Uhr.
Dahinter: Gedankenkarussell, innere Unruhe



SIGNAL#3: Mikro-Entscheidungen Fragt bei kleinsten Entscheidungen nach. Sucht übermäßig Bestätigung für Routineaufgaben
Dahinter: Vertrauen in eigene Fähigkeiten schwindet



SIGNAL#4: Körpersprache-Verräter Nacken- oder Schulterreiben. Unbewusste Selbstberuhigungs-Gesten.
Dahinter: Körperliche Stressanzeichen



SIGNAL #5: Kamera aus Trotz sonstiger Offenheit Kamera bleibt in Meetings öfter aus – bei eigentlich offenen Persönlichkeiten.
Dahinter: Erschöpfung, Rückzug, Scham.



SIGNAL#6: Detail-Obsession Verliert sich in unwichtigen Details. Perfektioniert Aufgaben über das nötige Maß hinaus.
Dahinter: Kontrollzwang als Stress-Reaktion



SIGNAL#7: E-Mail-Ausrufezeichen-Inflation Übertrieben viele Ausrufezeichen und aufgesetzte Freundlichkeit in Mails.
Dahinter: „Mir geht’s super!!“ –Maske, um Erschöpfung zu verbergen.



SIGNAL#8: Pausen-Vermeidung Arbeitet durch die Mittagspause. Verzichtet auf Kaffeepausen.
Dahinter: Schuldgefühle bei "Untätigkeit"



SIGNAL#9: Projekt-Hopping Springt zwischen Aufgaben hin und her. Kann sich schlecht fokussieren.
Dahinter: Mentale Überlastung, Konzentrationsprobleme



SIGNAL#10: Entschuldigungs-Marathon Entschuldigt sich für normale Arbeitsabläufe. "Sorry, dass ich störe..." wird zur Gewohnheit.
Dahinter: Selbstwert-Probleme, Existenzangst



SIGNAL#11: Technische Micro-Fehler Häuft kleine Flüchtigkeitsfehler (Tippfehler, falsche Anhänge). Vergisst bekannte Passwörter oder Abläufe.
Dahinter: Kognitive Überlastung



SIGNAL#12: Sozial-Rückzug Meidet lockere Gespräche mit Kollegen. Verlässt Meetings sofort nach Ende.
Dahinter: Energie-Reserven sind aufgebraucht

ANLEITUNG

- Drucken Sie diese Checkliste aus (nicht digital verwenden!)
- Beobachten Sie 3 Tage lang still Ihr Team
- Notieren Sie bei jedem Teammitglied die zutreffenden Signale
- Erschrecken Sie nicht über das Ergebnis

AUSWERTUNG

- Notieren Sie für jedes Teammitglied:
- Name | Signal # | Gesamt

WARN-STUFEN

0–2 Signale: Normaler Stress-Level

3–4 Signale: Aufmerksamkeit erforderlich

5–7 Signale: Burnout-Gefahr – Sofortmaßnahmen nötig

8+ Signale: Kritisch – Professionelle Hilfe empfohlen

SOFORT-MASSNAHMEN

• Bei 3–4 Signalen:

- Einzelgespräch führen (nicht bewertend!)
- Arbeitsbelastung überprüfen
- Flexible Arbeitszeiten anbieten

• Bei 5+ Signalen:

- Professionelle Unterstützung organisieren
- Arbeitsaufgaben temporär reduzieren
- Regelmäßige Check-ins etablieren

WICHTIGER HINWEIS

**Diese Checkliste ersetzt keine professionelle Diagnose.
Sie dient als Früherkennung-Tool für Führungskräfte.
Beobachten Sie diskret – bewerten Sie nicht vorschnell.**

**Diese Checkliste ist normalerweise Teil des 2-Tage-
Workshops "Team-Diagnostik" von Erkan Atasoy.**

 **Feedback erwünscht: Welches Signal hat Sie am
meisten überrascht?**

Erkan Atasoy

Trainer für innere Stärke und Teamdynamik



 denkstark@erkanatasoy.de

 denkstark.erkanatasoy.de

**"Aus dysfunktionalen Teams werden
Hochleistungsteams"**