

Anzeichen von Überlastung erkennen

Checkliste für Führungskräfte

Kompakte Merkhilfe zum Artikel „Psychische Belastung am Arbeitsplatz: Frühsignale erkennen“



Überlastung kündigt sich selten mit einem einzelnen, eindeutigen Signal an – meist ist es eine Veränderung im gewohnten Verhalten, die sich über mehrere Bereiche zieht. Diese Checkliste hilft dir, genauer hinzusehen.

1 Verhalten & Auftreten



Zieht sich aus Gesprächen zurück, wirkt gereizter oder dünnhäutiger als sonst, macht ungewohnt viele kleine Fehler, wirkt gedanklich abwesend.

2 Arbeitsweise & Leistung



Qualität sinkt trotz mehr Zeitaufwand, einfache Aufgaben werden aufgeschoben, Priorisieren fällt sichtbar schwer, Dinge müssen häufiger nachgebessert werden.

3 Kommunikation



Antworten werden kürzer oder ausweichender, meldet sich seltener von sich aus, wirkt bei Rückfragen schnell überfordert oder gestresst.

4 Zeit & Präsenz



Ungewöhnlich lange oder unregelmäßige Arbeitszeiten, kurzfristige oder häufigere Krankmeldungen, verpasste Termine oder Fristen, die sonst kein Problem waren.

Was du als Führungskraft tun kannst

1 Beobachten statt bewerten – notiere dir konkrete, wertfreie Beispiele statt einer pauschalen Einschätzung.

2 Zeitnah ansprechen – warte nicht, bis sich mehrere Anzeichen summiert haben.

3 Unter vier Augen, ohne Zeitdruck – wähle einen ruhigen Rahmen statt „zwischen Tür und Angel“.

4 Offen fragen statt Diagnose stellen – du beschreibst, was dir aufgefallen ist, und lässt Raum für die Sichtweise der Person.

5 Konkrete Entlastung anbieten – wo das in deiner Rolle möglich ist.

6 Auf Unterstützungsangebote hinweisen – wenn mehr als kollegiale Unterstützung gebraucht wird.

GUT ZU WISSEN

Diese Checkliste ersetzt keine Diagnose und ist kein Beweis für eine bestimmte Belastung – einzelne Punkte können viele Ursachen haben. Entscheidend ist die **Veränderung zum gewohnten Verhalten** und die **Häufung mehrerer Anzeichen**, nicht ein einzelner Punkt. Behandle Beobachtungen vertraulich und sprich sie direkt mit der betroffenen Person an, statt „über den Kopf hinweg“ zu entscheiden.

Bei akuter Gefährdung (z. B. Hinweise auf Suizidgedanken oder Selbstverletzung): nicht auf einen späteren Termin warten, sondern sofort handeln – Telefonseelsorge (**0800 111 0 111**), ärztlicher Bereitschaftsdienst (**116117**), im Notfall **112**.