Meine Frühwarn-*Ampel*

GUT BELEGT (MERKMALE) · AUS ERFAHRUNG (AMPEL)

ENERGIE, OVERLOAD & BURNOUT

Eine Vorlage, keine Pflicht. Lass weg, was nicht passt, und ändere, was du anders brauchst.



Erschöpfung kommt selten über Nacht. Oft gibt es Zeichen, lange bevor nichts mehr geht. Füll die Ampel an einem guten Tag aus, dann hast du sie, wenn du sie brauchst. Die Zeichen sind bei jedem Menschen anders.

Grün: *So geht es mir, wenn es gut läuft*

Meine Zeichen: _____

Was mich so hält: _____

Gelb: *Erste Warnzeichen*

Bei vielen zum Beispiel: Geräusche stören mehr als sonst, Nachrichten bleiben liegen, Kleinigkeiten fallen schwer, der Schlaf wird schlechter.

Meine Zeichen: _____

Was ich dann tun kann: _____

Was ich dann absagen oder verschieben kann: _____

Rot: *Es geht kaum noch*

Bei vielen zum Beispiel: Sprechen fällt schwer, Alltägliches wie Kochen oder Duschen geht nicht mehr, alles ist zu laut und zu viel, über Tage oder Wochen.

Meine Zeichen: _____

Wer mir dann hilft: _____

Was ich dann brauche: _____

Wann ich mir Unterstützung hole · GUT BELEGT

Wenn die Erschöpfung über Wochen zunimmt, du kaum noch durch den Alltag kommst oder dunkle Gedanken auftauchen: Hausärztin, Hausarzt oder Psychotherapeut:in. In einer akuten Krise die Telefonseelsorge (Nummern unten) oder in Lebensgefahr den Notruf 112.

Bei AuDHS · AUS ERFAHRUNG

Die ADHS-Seite kann Warnzeichen überdecken, etwa durch Ja-Sagen zu Neuem oder Hyperfokus. Manche bitten deshalb eine vertraute Person, mit auf die Gelb-Zeichen zu achten.

QUELLEN Ali et al. (2025), systematischer Review; Raymaker et al. (2020); Higgins et al. (2021).

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.