

# Utbrändhet beror inte alltid på för mycket arbete

- ❑ Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man har.
- ❑ För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- ❑ **Understimulering** och uttråkning.
- ❑ **Belöningen uteblir**
  - ❑ Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
  - ❑ För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
  - ❑ Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- ❑ **Konflikter** med kollegor, ledning eller kunder.
- ❑ Negligering och **kränkningar**.
- ❑ Allmänt **dålig stämning** på arbetsplatsen.
- ❑ **Vantrivsel** med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- ❑ Man ser **ingen mening** med det man gör.
- ❑ **Kompromisser och konflikter** mellan arbetets krav och den egna integriteten.

**Vilka av dessa problem riskerar den som arbetar med människor?**