



# What I have learned during my 50 years of Christian ministry (and how it might help you)

## Lesson 7, avoiding burnout in ministry



According to the Mayo Clinic, burnout is "a state of physical, emotional or mental exhaustion combined with doubts about ones competence, feeling useless, powerless and empty."

Enligt Mayo Clinic är utbrändhet "ett tillstånd av fysisk, känslomässig eller mental utmattning i kombination med tvivel om sin kompetens, att känna sig värdelös, maktlös och tom."

### Notes

**Four types of burnout**

1. Overload burnout
2. Under-challenged burnout
3. Neglect burnout
4. Habitual burnout



