

BURN-OUT-STADIEN

(aus: Langbein & Skalnik: "Gesundheit aktiv", Ueberreuter-Verlag, Wien, 2005)

Stadium 1: Der Zwang, sich zu beweisen

besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit; erhöhte Erwartungen an sich selbst; Übersehen eigener Grenzen und Zurückstellen eigener Bedürfnisse

Stadium 2: Verstärkter Einsatz

besondere Bereitschaft zur Übernahme neuer Aufgaben; freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden, auch an freien Tagen, am Wochenende und in der Urlaubszeit; Gefühl der Unentbehrlichkeit

Stadium 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse; Mehrkonsum von Kaffee, Aufputzmitteln, Zigaretten, etc.; gelegentliche Schlafstörungen

Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnisse

Fehlleistungen, wie z.B. Termine vergessen, versprochene Arbeiten nicht erledigen, Ungenauigkeit; deutliche Schlafstörungen, Unausgeschlafenheit, Energiemangel, Schwächegefühl; Aufgabe von Hobbies

Stadium 5: Umdeutung von Werten

Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen; Meidung privater Kontakte die als belastend empfunden werden; Probleme mit dem Partner mit Zeichen des Beziehungs-Burn-outs

Stadium 6: Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung; Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen, "innere Kündigung"; vermehrte Fehlzeiten, verspäteter Arbeitsbeginn, vorverlegter Arbeitsschluss

Ab Stadium 7: "krankheitswertige Symptome"

Stadium 7: Endgültiger Rückzug

Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Ohnmachtsgefühle, innere Leere; Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol, Drogen, Glücksspiele, Sexualität; Abbau kognitiver Leistungsfähigkeit, Ungenauigkeit, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit; Psychosomatische Reaktionen wie Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Gewichtsveränderungen, Herzrhythmusstörungen oder -klopfen, Bluthochdruck

Stadium 8: Deutliche Verhaltensänderung

Eigenbrötlerei, Selbstmitleid, Einsamkeit; ärgerliche Reaktionen auf gut gemeinte Zuwendung; verringerte Initiative, verringerte Produktivität: Dienst nach Vorschrift; Verflachung des emotionalen Lebens: Gleichgültigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit; Verflachung des sozialen Lebens: wenig persönliche Anteilnahme an anderen, gleichzeitig exzessive Bindung an Einzelne, Meidung beruflich-sozialer Kontakte

Stadium 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Entfremdung, Gefühl des Abgestorbenseins und innere Leere; automatenhaftes Funktionieren; psychosomatische Reaktionen treten noch mehr in den Vordergrund

Stadium 10: Innere Leere

Wechsel zwischen starken, schmerzhaften Emotionen und dem Gefühl des inneren Abgestorbenseins; Angstzustände, Panikattacken und Angst vor Menschen; Eigenbrötlereien, Einsamkeit, negative Einstellung zum Leben; fallweise exzessive sinnliche Befriedigung (Kaufräusche, Fressattacken, exzessiver Sex ohne wirkliche Befriedigung)

Stadium 11: Depression und Erschöpfung

negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit; Erschöpfung, starker Wunsch nach Dauerschlaf; existentielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken und -absichten

Stadium 12: Völlige Burn-out-Erschöpfung

lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung; angegriffenes Immunsystem, Herz- Kreislauf- Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen; Selbstmordgefahr