

STRESS UND BURNOUT

DIE 12 PHASEN DER BURNOUT-ENTWICKLUNG





1. Phase: Volles Engagement und voller Einsatz

- Man brennt für etwas und engagiert sich voll und ganz, ist hoch motiviert, hängt sich voll rein.
- Will etwas sehr gut machen.
- Oder spürt einen gewissen Druck etwas zu beweisen (z.B. einen neuen Arbeitgeber nicht zu enttäuschen).
- Möchte unbedingt erfolgreich sein.

2. Phase: Verstärkter Einsatz

- Der verstärkte Einsatz wird zur Normalität. Nimmt kein Ende.
- Das Abgeben und andere um Hilfe zu bitten, fällt schwer.
- Denkt, alles selbst machen zu müssen.
- Trotz vollem Einsatz hat man das Gefühl, nie wirklich fertig zu werden.

3. Phase: Die eigenen Bedürfnisse werden vernachlässigt

- Keine Zeit für Pausen oder zum Essen und Trinken.
- Keine Zeit für Ausgleich, Sport, Hobbies.
- Das Wochenende wird durchgearbeitet und dieser Zustand wird zur Gewohnheit.
- Dadurch fühlt es sich falsch und ungewohnt an, wenn doch mal an einem Wochenende nicht gearbeitet oder pünktlich Feierabend gemacht wird.

4. Phase: Eigene Bedürfnisse sowie bestehende Konflikte werden verdrängt

- Nimmt die eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahr.
- Probleme und Konflikte werden abgestritten und verleugnet („Ich habe doch kein Problem!“).

5. Phase: Umdeutung von Werten

- Setzt Prioritäten neu: z.B. Familie und Freunde stehen nicht mehr an vorderster Stelle.
- Reagiert schnell gereizt und genervt.
- Es entstehen immer mehr neue Konflikte, durch unangemessenes Reagieren.

6. Phase: Probleme werden verleugnet und abgestritten

- Bestehende Werte oder Aussagen werden umgedeutet, d.h. falsch oder anders verstanden, als von anderen Personen gemeint.
- Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung.
- Innerer Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen.



Wichtig zu wissen:

Burnout ist ein schleichender und heimtückischer Prozess, der sich im Laufe der Zeit still und heimlich einstellt. Plötzlich steckst Du mittendrin und dann ist es nur sehr schwer, diesen Zustand alleine wieder in den Griff zu bekommen.

Im Endstadium kann es sein, dass Dein Körper plötzlich blockiert. Du fühlst Dich dann, als hätte Dir jemand "den Stecker gezogen". In diesem Zustand hilft nur noch ein mehrwöchiger Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik.

Bei Phase 1 - 4: Es ist noch möglich, selbst aus der Abwärtsspirale herauszukommen.

Bei Phase 5 - 8: Unterstützung durch Psychotherapie / Heilpraktiker Psychotherapie notwendig.

Bei Phase 9 - 11: Psychotherapie notwendig und wegen des akuten gesundheitlichen Risikos unbedingt eine ärztliche Behandlung erforderlich.

Bei Phase 12: Zusätzlich stationäre Behandlung in der Psychosomatischen Klinik unumgänglich.

Damit es nicht so weit kommt, solltest Du für Dich selbst sowie auch für gefährdete Menschen in Deinem Umfeld, die "12 Phasen des Burnouts" (er)kennen.

Es ist möglich, sich gleichzeitig in mehreren Phasen wieder zu finden. Auch die Intensität der Phasen kann variieren.

Quelle:

Nach Herbert Freudenberger & Gail North (Freiburg, 1992)