

Der Burnout Zyklus

(nach Freudenberger)

12 Zusammenbruch und völlige Erschöpfung

ausgepumpt, am Ende, es gibt kein „Ich“ mehr, durchgebrannte Sicherung, lebensgefährliche Erschöpfung auf körperlicher und geistiger Ebene

11 Schwere Depression, Körperliche Auswirkungen

Ihnen ist alles egal, das Leben erscheint hoffnungslos, freudlos, Wunsch nach Dauerschlaf, motivationslos, schädigende Gedanken

10 Innere Leere, Gefühl von Sinnlosigkeit

Sie fühlen sich ausgezehrt, nutzlos, erledigt, Vereinsamung und Leere zwingen zu weiterer Hektik oder totalem Rückzug, Panikattacken

9 Depersonalisation / Verlust der Persönlichkeit

Das Gefühl nicht mehr man selbst zu sein, Verstand nicht mehr spürbar, Ablehnung der eigenen Person und der anderen, nur noch funktionieren

8 Verflachung des Lebens, Verhaltensveränderungen

Kritikunfähigkeit, keine Unterscheidungsfähigkeit zwischen Angriff und Aufmerksamkeit, paranoide Gedanken, Wut, sich unterschätzt fühlen

7 Rückzug aus der Umwelt, Interesseverlust, Zynismus

Verhärtung, Verleugnung von Gefühlen, Hoffnungslosigkeit, Abnahme des Urteilsvermögens, zuviel Essen, Alkohol, Drogen o. Medikamente

1 Der Drang, sich zu beweisen, Idealismus

Vermehrtes Engagement, Perfektionsstreben, Erschöpfung, schwankendes Selbstvertrauen, Einsamkeitsgefühle, negatives Selbstbild

2 Verstärkter Einsatz, Euphorie

Extreme Gewissenhaftigkeit, mangelnde Bereitschaft Verantwortung/Arbeit zu delegieren, Inkompetenzängste, lang unterdrückte Ängste

3 Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Keine Zeit für sich selbst und andere haben, Verlieren des Humors, reduzierte Aufmerksamkeit für sich und andere, Abbau der Sozialkontakte

4 Verdrängung von Bedürfnissen und Konflikten

Unausgeglichenes Empfinden und Verhalten, Konflikte werden zur Bedrohung, Gewichtsprobleme, chronische Müdigkeit, Abstumpfung

5 Umdeutung von Werten, Desorientiertheit

Unterscheidung zwischen Wichtigem und Unwichtigem wird schwierig, gestörter Zeitbegriff, störende Angstgefühle, falsche Wahrnehmung

6 Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme

Selbsttäuschung als Schutzhaltung, Verengung der Weltsicht, Intoleranz, Unfähigkeit Neues aufzunehmen, Abschottung, Gefühlslosigkeit

