



Burnout

Burnout ist ein Prozess, der in Phasen verläuft. Einen typischen Verlauf des Burnouts gibt es nicht. So wurden zahlreiche Phasentheorien entwickelt. Eine davon wird hier [siehe Rückseite] vorgestellt.

Schätzungen zufolge ist fast ein Viertel der Erwerbstätigen in Deutschland chronisch erschöpft. Während die Leistungsfähigkeit abnimmt, nehmen die emotionale Erschöpfung und die Angst vor dem Scheitern zu.

Betroffene fühlen sich vollkommen überfordert und begraben sich unter einer Fülle von Erwartungen, die andere an sie stellen. Was generell übereinstimmend ist, die Anzahl der Burnout-Klienten nimmt weiterhin zu und ist in folgenden Branchen sehr stark vertreten :

- IT-Beschäftigte
- Handelsangestellte
- Beschäftigte im Banken, Versicherungswesen und des öffentlichen Dienstes
- Lehrer/innen
- Gesundheits- und Sozialberufe

Burnout Prävention



Ulf Mielke
www.impulsgeber-nrw.de

Burnout-Phasen *

1.Phase Überengagement

Diese Phase ist gekennzeichnet von einer sehr hohen Motivation. Das persönliche Potenzial an Energie und Kraft scheint unerschöpflich.

2.Phase Reduziertes Engagement

Das Arbeitspensum ist sehr hoch. Die Anerkennung bleibt aus. Frustration entsteht und verstärkt sich. Der Idealismus schwindet.

3.Phase Resignation

Das Ziel scheint nicht erreichbar zu sein. Ein Gefühl von Hilflosigkeit stellt sich ein. Die in Niedergeschlagenheit (Depression) oder zu extremer Gereiztheit (Aggression) führen kann.

4.Phase Leistungsabbau

Die gewünschte Leistung kann nicht mehr vollbracht werden, oder die Leistung wird reduziert, weil die Anerkennung nicht erfolgt.

5.Phase Desinteresse

Die schwindende Leistungsfähigkeit führt auch zu einem emotionalen Rückzug. Gleichgültigkeit trifft in allen Lebensbereichen ein. Sie fühlen sich oft gelangweilt, geben Hobbys auf, ziehen sich von Freunden und Familie zurück. Burnout macht einsam. Innere Leere entsteht.

6.Phase Psychosomatische Reaktionen

Hochleistung des Körpers verbunden mit Stress, die Energiereserven werden angezapft. Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, erhöhter Blutdruck, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden (Erbrechen oder Durchfälle), sexuelle Probleme, verstärkter Konsum von Nikotin, Alkohol oder Koffein können u.a. aufkommen

7.Phase Verzweiflung

Die Situation scheint ausweglos. Der Betroffene gibt sich auf.

8.Phase Zusammenbruch

Es folgt der körperliche und psychische Zusammenbruch

* Modell-Anlehnung: Prof. Martin Burisch von der Universität Hamburg.

Wichtiger Hinweis:

Diese Seite enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Beugen Sie Burnout vor !

Mit unserem Präventions-Workshop als Einzelperson oder Gruppe
impulsgeber-nrw.de