



Die Phasen im Burnout

Die Entwicklung des **Burnout-Syndroms** ist im 12-stufigen Zyklus nach **Herbert Freudenberger** besonders anschaulich beschrieben. Die Stadien sind in der Praxis allerdings nicht klar voneinander abgrenzbar und vermischen oder überlagern sich häufig. Einige Phasen können z. B. Übersprungen werden, während andere Betroffene sich in mehreren Phasen/Stadien gleichzeitig befinden können.

Der Burnout-Zyklus nach Freudenberger



1. Der Zwang sich zu beweisen

Dieses Stadium im Burnout-Zyklus ist am schwierigsten zu erkennen, da der Wunsch erfolgreich zu sein, im Grunde positiv ist. Gewinnt der Wunsch jedoch zu viel an Dynamik und wird die Verbissenheit zu stark - wird der Wunsch zum Zwang, ausgelöst durch übertriebene Erwartungen an sich selbst.

2. Verstärkter Einsatz

...entsteht häufig aus der Angst die Kontrolle zu verlieren. Sorgfalt, Perfektionismus und Engagement werden zwanghaft. Ebenfalls typisch für diese Phase ist die Unfähigkeit zu delegieren.

3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Die Arbeit bzw. Ihre Aufgabe hat Sie voll im Griff. Die kleineren alltäglichen Pflichten und Freuden empfinden Sie als lästig und störend. Zum Beispiel werden Pausen als überflüssig erachtet, die Ernährung als nebensächlich angesehen oder der Körper vernachlässigt.

4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Sie bemerken zwar, dass etwas ganz und gar nicht mehr stimmt und die Vernunft sagt Ihnen, dass Sie zurückfahren müssen aber Sie stellen immer wieder Ihre Bedürfnisse hinter den Anforderungen an das 'Große Ziel' zurück. Die Heimlichkeiten und das Zurückziehen beginnen, denn niemand darf wissen, wie es Ihnen wirklich geht. Häufig entstehen in dieser Phase Süchte.

5. Umdeutung von Werten

Emotional ist diese Phase von Desorientierung geprägt. Ein häufiger Auslöser ist hier ein gestörter Zeitbegriff. Die Belastung, der Druck ist jetzt so hoch, dass Vergangenheit und Zukunft ausgeblendet werden müssen und nur die Gegenwart zählt. Dadurch geht die Relativität der Ereignisse verloren, Wichtiges ist von Unwichtigem nicht mehr zu trennen.

6. Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme

Die Verleugnung ist hier als Schutzmechanismus zu verstehen und ist zumeist ein unbewusster Prozess. Die Verleugnung verschleiert den Burnout-Prozess. Die subtilen Vernachlässigungen der persönlichen Bedürfnisse verstärken sich, wie auch der Zynismus.

7. Rückzug

Die Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Orientierungslosigkeit nehmen überhand. Die Desillusionierung und emotionale Verflachung ist vorherrschend und Sie ziehen sich vor sich selbst und der Welt zurück.

8. Beobachtbare Verhaltensänderung

Der Rückzug verstärkt sich noch weiter und Sie fühlen sich von jeder Zuwendung angegriffen. Die Unterscheidungsfähigkeit ist weitgehend gestört, was Unterstützung, Aufmerksamkeit und Nähe angeht.

9. Depersonalisation

Hier entsteht der Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit und damit geht auch der letzte Rest des Erkennens eigener Bedürfnisse verloren. Daraus folgt eine tiefe Selbstverneinung, die sich auf den eigenen Körper und die eigene Person bezieht.

10. Innere Leere

In dieser Phase entstehen häufig schwere Phobien und Panikattacken. Das Gefühl der inneren Leere ist kaum zu ertragen, die Betroffenen fühlen sich nutzlos, ausgezehrt, erledigt - kurz, einfach fertig. Um diesen Zustand noch halbwegs auszuhalten, es gibt noch immer den schwachen Wunsch irgendwie aufzutanken - wird hier häufig zu Drogen und Aufputschmitteln gegriffen.

11. Depression

An diesem Punkt ist einem einfach alles egal. Die Verzweiflung und die Erschöpfung haben das Ruder vollends übernommen und sind oft die einzigen wahrnehmbaren Gefühle. Die Initiative und Motivation sind am Nullpunkt angekommen, die Depression ist manifest geworden. Ein starkes Symptom ist hier der Wunsch nach Dauerschlaf - erste Suizidgedanken tauchen auf.

12. Völlige Burnout-Erschöpfung

Die geistige, emotionale und körperliche Erschöpfung wird hier lebensgefährlich. Es gibt kein 'Ich' mehr, die ursprünglichen Zwänge haben sich aufgelöst und damit der Sinn weiterzuleben. Häufig bricht hier auch das Immunsystem zusammen. Dieses Stadium ist eine ernsthafte Krise! Bitte lassen Sie sich helfen - es handelt sich um einen absoluten Notfall!

Ihr Ansprechpartner bei Fragen und Behandlungen

Klaus X. Ruhland
Ihr Lebens-Navigator

Räumlichkeiten:

München-Schwabing, Zittelstr. 6
Straubing, Flughafenweg 12, 94330 Geltolfing, am Hof

Tel: 0177-6393396 oder 08139-801481

Mail: k.ruhland@sei-die-einheit.de

www.sei-die-einheit.de