

DIE 12 STUFEN DES BURN-OUT SYNDROMS

nach Herbert Freudenberger & Gail North (Freiburg, 1992)

STUFE 1: Der Zwang sich zu beweisen

- Besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- Erhöhte Erwartungen an sich selbst
- Übersehen eigener Grenzen und Zurückstellen eigener Bedürfnisse

STUFE 2: Verstärkter Einsatz

- Besondere Bereitschaft zur Übernahme von neuen Aufgaben
- Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden, auch an freien Tagen, am Wochenende und in der Urlaubszeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit

STUFE 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Mehrkonsum von Kaffee, Aufputschmitteln bzw. Zigaretten
- Gelegentliche Schlafstörungen

STUFE 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

- Fehlleistungen wie z.B.: Vergessen von Terminen, Nichterledigen von versprochenen Aufgaben, Ungenauigkeit, Energiemangel, Schwächegefühl
- Aufgabe von Hobbys

STUFE 5: Umdeutung von Werten

- Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen
- Meiden privater Kontakte, die als belastend empfunden werden
- Probleme mit dem/r PartnerIn, mit Zeichen des Beziehungs-Burn-outs

STUFE 6: Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

- Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung
- Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, Arbeitszeiteinstellung, die als innere Kündigung bezeichnet werden kann
- Vermehrte Fehlzeiten, verspäteter Arbeitsbeginn, vorverlegter Arbeitsschluss

STUFE 7: Rückzug

- Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Ohnmachtsgefühle, innere Lehre
- Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol, Drogen, Spielen, Sexualität
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Ungenauigkeit, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit
- Psychosomatische Reaktionen, Gewichtsveränderungen, Herzklopfen, Bluthochdruck

STUFE 8: Deutliche Verhaltensänderung

- Eigenbrötelei, Selbstmitleid, Einsamkeit, ärgerliche Reaktionen auf gut gemeinte Zuwendung
- Verringerte Initiative - verringerte Produktivität: Dienst nach Vorschrift

- Verflachung des sozialen Lebens: Gleichgültigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Verflachung des sozialen Lebens: Wenig persönliche Anteilnahme an anderen, gleichzeitig exzessive Bindung an Einzelne, Meidung beruflich-sozialer Kontakte

STUFE 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

STUFE 10: Innere Leere

- Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen mit dem Gefühl des inneren Abgestorbenseins
- Phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen
- Eigenbröteleien, Einsamkeit, negative Einstellung zum Leben
- Fallweise exzessive sinnliche Befriedigung, z.B.: Kaufräusche, Fressattacken, exzessiver Sex ohne wirkliche Befriedigung

STUFE 11: Depression und Erschöpfung

- Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit
- Erschöpfung, starker Wunsch nach Dauerschlaf
- Existenzielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken und -absichten

STUFE 12: Völlige Burnout-Erschöpfung

- Lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung
- Angegriffenes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen
- Suizidalität, Selbstmordgefahr

ANMERKUNG ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Nicht jede dieser 12 Stufen muss sich in eindeutiger Weise zeigen. Die einzelnen Stufen können auch ineinander übergehen bzw. sich überlappen.

Die ersten drei Stufen können situativ immer wieder einmal auftreten – wenn derartige Verhaltensweisen aber längere Zeit andauern oder sich systematisch wiederholen (chronisch werden), kann eine beratung hilfreich sein, um neue Strategien für die Lebensführung zu entwickeln.

Bei **STUFE 4 bis 8** ist eine beratung sinnvoll, da sowohl die körperlich-seelisch-geistige Gesundheit als auch das soziale Leben betroffen sein kann.

Ab **STUFE 9** sollte eine psychotherapie in Erwägung gezogen werden.

Ab **STUFE 11** ist wegen der akuten Gesundheitsgefährdung zusätzlich eine ärztliche Behandlung notwendig.