

Phasen eines Burnouts

Der Begriff Burnout steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch Antriebslosigkeit und eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit gekennzeichnet ist. Dieser Zustand entsteht durch eine langandauernde (Monate bis Jahre) Überarbeitung und Überforderung im beruflichen und/oder privaten Kontext.

Der Psychologe Herbert Freudenberg definiert 12 Phasen im Verlauf eines Burnouts die jedoch nicht chronologischer Form auftreten müssen, sondern in willkürlicher Reihenfolge auftreten können. Folgende Phasen können laut Freudenberg durchlebt werden:

- 🌀 Zwanghaftes Verhalten sich selbst und anderen Personen etwas beweisen zu wollen
- 🌀 Verstärktes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen erfüllen zu können
- 🌀 Pausenloses Arbeiten mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte
- 🌀 Verdrängung und überspielen eigener Probleme und innerer Konflikte
- 🌀 Zweifel und hinterfragen des eigenen Wertesystem sowie an ehemals wichtigen Dingen wie Hobbys und Freunden
- 🌀 Aktive Verleugnung und Verdrängung eigener Probleme sowie minimiertes Toleranzverhalten
- 🌀 Reduktion sozialer Kontakte bis auf ein Minimum
- 🌀 Offensichtliche Verhaltensänderungen, Überforderung, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit und zunehmende Ängstlichkeit
- 🌀 Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen Personen; das Leben verläuft zunehmend funktional und emotionslos
- 🌀 Gefühl innere Leere und verzweifelten Versuchen dieses Gefühl zu kompensieren durch verstärkte Sexualität, Essen, Alkohol oder anderen Drogenkonsum
- 🌀 Depressives Verhalten mit Symptomen wie Verzweiflung, Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit
- 🌀 Völlige Erschöpfung mit akuter Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs erste Gedanken an einen Suizid als Ausweg aus dieser Situation



Entwicklungsphasen des Burnouts nach Freudenberg
(Quelle karriere.at)

Wir unterstützen Sie gerne bei der Bearbeitung und Lösung Ihrer beruflichen Konflikte sowie der aktiven Burnout-Prävention. Für weitere Informationen zu unseren Dienstleistungen kontaktieren Sie uns unter office@konkom.at oder besuchen Sie unsere Website unter www.konkom.at.