

alleszuviel.at

für Burnout Betroffene & interessierte

Anzeichen

Symptomebenen der Erschöpfung

Einige **Burnout Merkmale** Sie über die [Selbst Tests](#) kennenlernen. Wichtig: Die Beeinträchtigungen treten nicht immer entsprechend der Stufenmodelle auf. **Anzeichen von Burnout mischen sich** fallweise - sie pendeln vielleicht in unterschiedlichen Schweregraden der Erschöpfung. Hier spielt Ihre **Ressourcenlage** eine wichtige Rolle. Nach Erholungsphasen werden Sie einige Zeit mehr Energie verspüren und die Anzeichen dementsprechend leichtere sein. Wenn Sie ihre Symptome als Indikatoren im Auge behalten, kann es gut sein, dass Sie vorsichtiger werden und sich damit Erleichterung verschaffen.

Symptomebenen

Alle AutorInnen und ForscherInnen nennen die folgenden Symptomebenen als die 5 wichtigsten Gruppen von Anzeichen:

1. körperliche Beeinträchtigungen

Auf körperlicher Ebene werden zunehmend mehr einschränkende Anzeichen spürbar. Von beginnender Unruhe und Schlafstörung bis zum völligen Zusammenbruch (ähnlich einem Herzinfarkt). [körperliche Anzeichen für Burnout](#). Wenn plötzlich und ohne erkennbare Vorbelastungen körperliche Symptome auftreten: Kopfschmerz, Schwindel, starke unaufhörliche Müdigkeit, Zittern, ... Änderungen im Blutbild (entzündliche Prozesse) sollten unbedingt andere mögliche Ursachen durch entsprechende medizinische Untersuchungen ausgeschlossen werden.

2. veränderte psychische Befindlichkeit

Die psychische Befindlichkeit reicht von gereizt, dauermüde, depressiv, ängstlich, unter Druck, gehetzt, aggressiv, ratlos. Das Leben kann als ein neuer und fremdartiger Zustand empfunden werden, bis hin zum Gefühl, neben sich zu stehen. Es können auch Angstzustände auftreten,

3. Verhaltensänderung gegenüber Ihren Mitmenschen

Die KundInnen/KollegInnen fallen möglicherweise zunehmend zur Last, werden als lästig fordernd erlebt (obwohl Sie Ihnen das Wichtigste sind). Zynische Worte, Ironie schafft wieder emotionale Distanz und sind gleichzeitig ein Ventil für Ihr Gefühl des Belastetseins. Gleichzeitig wird der Kontakt dadurch geringer.

4. sozialer Rückzug

Arbeitszeit "frisst" Privatzeit. Unmerklich geschieht sozialer Rückzug - der über die Rückmeldung von aufmerksamen Menschen bemerkt werden kann. Wer wenig Zeit für (neue) Begegnung aufbringt verliert seine Kontakte rasch. Mißtrauen, Angst vor dem Ertapptwerden, Sich-Verschließen und der Begegnung ausweichen.

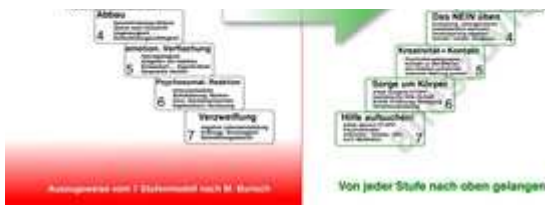
5. Änderungen an persönlichen Werten.

Was Ihnen wichtig war/ist könnte sich verändert haben. Möglicherweise ist der Leistungsaspekt, ein "Mehr" und "Nie genug", ein "Sofort", ein "unbedingt & immer" in den Vordergrund gerückt. Diese Entwicklung ist zu Lasten von "Was ich brauche", was "zu schaffen ist", so gekommen. Der Terminkalender und die to-do Liste regieren das Leben. Vorher war es freiwillige Begeisterung, jetzt ist es ein "Muss" und "Geht nicht anders" geworden.

Grafische Modelle zum Burnout

Treppenmodell nach M. Geiger



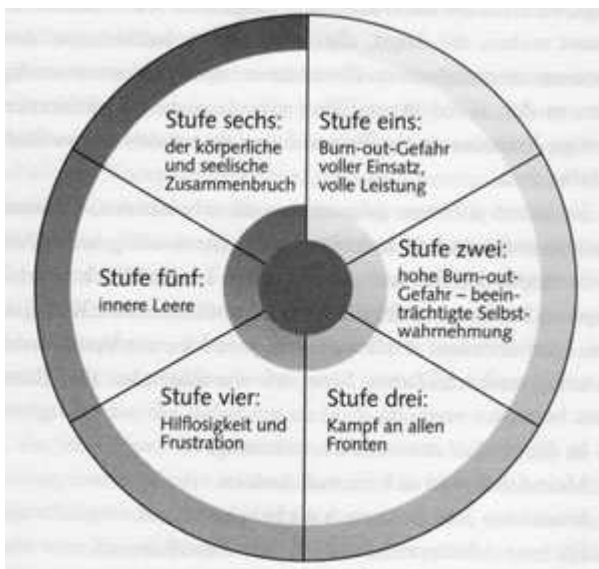


Zur visuellen Darstellung eines möglichen Ausstiegsszenarios vom Erschöpfungszustand dient dieses **7-stufiges Treppenmodell**. Es ist lösungsorientiert angelegt und lehnt sich inhaltlich an Matthias Burisch's Modell an.

Wichtig: Von jeder Stufe aus und zu jeder Zeit können Sie wieder nach oben steigen. Ich verwende dieses Modell bei Beratung und Psychotherapie von Burnout Erkrankten.

Selbstverständlich sind in den höher liegenden Stufen andere Interventionen nötig als wenn wer tiefer unten gelandet ist. Die Stufen von 3-1 dienen mehr der **Prävention**, bei 5-3 sind **neue Handlungsweisen und klare Entscheidungen** angesagt. Von 7-5 an geht es **mit fachlicher Hilfe und Behandlung** wieder aufwärts.

Stufenmodell nach Mag.a S. Fabach

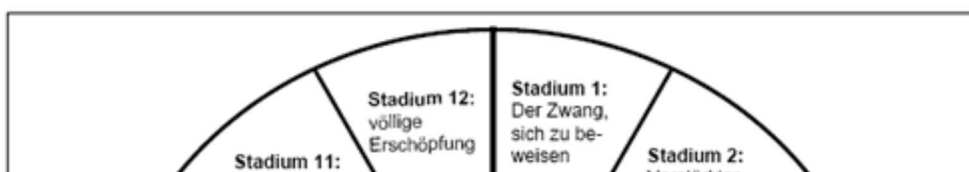


Mag.a Sabine Fabach beschreibt Burnout in einem sechs Stufen Modell. Näheres auf ihrer [Buchwebsite](#).

Andere AutorInnen haben ähnliche Stufenmodelle, teils detaillierter entwickelt. Letztlich geben diese Schemata eine Position an, eine Momentaufnahme des Krankheitszustandes.

Phasenmodelle sind zu Orientierung hilfreich, oder wenn es gilt, die davorliegende Stufe Richtung Ausstieg aus dem Burnout zu erkennen und anzusteuern.

Burnout Zyklus nach Freudenberg



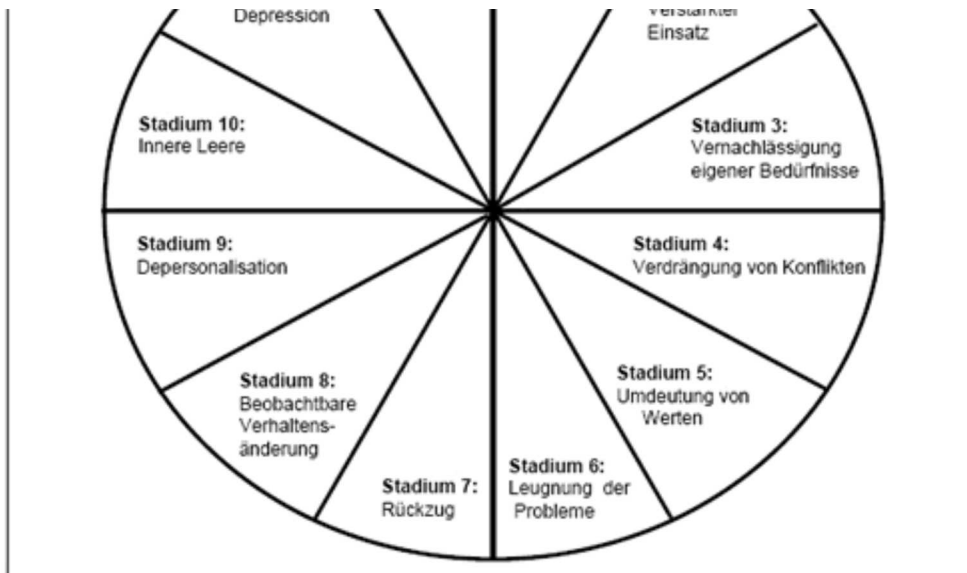


Abb. 2: Der „Burnout-Zyklus“ (nach Freudenberger & North, 1992, S. 123)

1. Der Drang bzw. Zwang sich zu beweisen "Idealismus"
2. Verstärkter Einsatz ohne Delegation von Arbeit "ganz oder gar nicht"
3. Subtile Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse Vergesslichkeit, nachlässige Ernährung
4. Verdrängung von Bedürfnissen und Konflikten absichtliches "Übergehen" von körpereigenen Signalen (Leitsymptom: chronische Müdigkeit), vermehrter Konsum von Kaffee, Nikotin, Medikamenten
5. Umdeutung von Werten, Desorientiertheit "die Sache" bestimmt ihre gesamte Lebensgestaltung
6. Verstärkte Verleugnung der auftretenden Probleme Intoleranz und Bagatellisieren der Situation
7. Rückzug aus der Umwelt, Isolation, Verhaltensänderungen Zynismus, "aufgesetztes" Verhalten ("Masken")
8. Verflachung des Lebens, beobachtbare Verhaltensänderungen, Besorgnis wird als Kritik gewertet, aggressives, abwertendes Verhalten
9. Depersonalisation, Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit und den eigenen Körper. Wertfühlen ist nicht mehr möglich. Betroffene empfinden weder sich noch andere oder anders als Wert.
10. Innere Leere, existentielles Vakuum, ein Sinnlosigkeitsgefühl breitet sich aus und geht mit einem Leeregefühl einher.
11. Schwere Depression, es ist nichts mehr "los", alles ist freudlos, lustlos, antriebslos. "Losigkeitskrankheit".
12. Kompletter Zusammenbruch, völlige Burn-Out-Erschöpfung mit schweren körperlichen Symptomen bis hin zum Suizid.

Auszugsweise.

Signale

Für Burnout gibt es fünf wichtige Symptomeebenen.

Körperliche Symptome können unübersehbar werden.

Persönliche Veränderungen werden häufig erst von Außenstehenden erkannt.

Der Nutzen von Burnout Phasenmodellen liegt u.a. in der besseren Selbsteinschätzung. Wieder ein Gefühl dafür bekommen.