

## **Burn Out**

Burn Out ist eine umgangssprachliche Bezeichnung für ein Zusammentreffen psychischer und körperlicher Phänomene. Die Bezeichnung stammt von dem amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, der die Symptome 1974 beschrieb und eine Entwicklung von Burn Out in 12 Stadien feststellte.

Burn Out ist ein Syndrom, also ein Zusammentreffen mehrerer unterschiedlicher Symptome, die auch vereinzelt auftreten können. Dazu zählen auch Depression, dauernde Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Migräne. Es gibt zur Zeit noch keine allgemein gültige Definition.

### **Die 12 Stadien sind:**

#### **Stadium 1**

Sie haben einen Beruf, dem Sie sehr gerne und mit großem Engagement nachgehen.

#### **Stadium 2**

Sie lesen viel Berufsspezifisches, Sie besuchen Workshops und Seminare am Wochenende und tun alles, um erfolgreich zu sein. Ihre Vorgesetzten honorieren diese Leistungen und Sie bekommen mehr und auch verantwortungsvollere Aufgaben übertragen.

#### **Stadium 3**

Die Arbeit nimmt Sie gedanklich und zeitlich immer mehr in Anspruch, der Kontakt zur Familie und zu Freunden wird parallel dazu immer weniger. Ihre Umwelt versteht und akzeptiert dieses Verhalten jedoch, weil es mit den Erfordernissen und Anforderungen Ihres Berufs zusammenhängt.

#### **Stadium 4**

Sie verlieren allmählich an Energie. Konflikten gehen Sie aus dem Weg und Sie werden sanft. Langsam verändert sich Ihr soziales Umfeld. Am wichtigsten ist Ihnen die Anerkennung aus dem beruflichen Umfeld. Wenn diese ausbleibt strengen Sie sich noch mehr an. Sie verzichten auf Freizeit und Urlaub, nehmen immer öfter Arbeit mit nach Hause.

## **Stadium 5**

Ihr eigenes Wertesystem verändert sich. Das höchste Ziel ist, Leistung zu erbringen - und das tun Sie nun auch in der Freizeit. Die Wochenenden werden zu ganz normalen Arbeitstagen. Offenbar sind die anderen unfähig, den „Ernst der Lage“ zu erkennen. Sie fühlen sich zunehmend für das Wohlergehen der Organisation verantwortlich. Aufforderungen, es doch langsamer anzugehen interpretieren Sie als Drohung oder Sie lächeln milde über diesen „naiven“ Gedanken.

## **Stadium 6**

Ihr Körper beginnt sich zu regen und sendet erste starke Warnsignale. Das sind etwa ständige Müdigkeit oder Migräne. Sie behalten Ihr Leistungsniveau und den Anspruch dennoch bei und verdrängen körperliche Probleme. Viele dieser Symptome lassen sich mit Tabletten besänftigen und vorübergehend in den Hintergrund drängen. Sie sind überzeugt, dass alle anderen unfähig und Sie unersetzbar sind.

## **Stadium 7**

Sie spüren, dass Sie nicht mehr so intensiv arbeiten können, wie Sie es wünschen. Sie bemerken den Leistungsabfall und das löst für Sie eine Krise aus. Ein Nervenzusammenbruch ist möglich. Sie ziehen sich immer noch weiter zurück. Es beginnt sich eine gewisse Apathie aufzubauen.

## **Stadium 8**

Sie versuchen, sich Alternativen aufzubauen, Sie vermeiden die soziale Nähe zu anderen Menschen. Ein Merkmal ist, dass Sie zu Zeiten arbeiten, in denen Sie anderen Menschen möglichst selten begegnen. Von Ihrer beruflichen Tätigkeit sind Sie regelrecht besessen.

## **Stadium 9**

In dieser Phase sind Sie eigentlich nicht mehr arbeitsfähig. Sie haben bereits ein schweres Burn-Out-Syndrom, das sich in depressivem Verhalten zeigt. Ein Privatleben existiert nicht mehr. Das Syndrom ist bereits sehr bedrohlich und ein Auffangnetz ist dringend nötig.

## **Stadium 10**

Sie werden wach und sind nicht mehr in der Lage aufzustehen. Sie wirken teilnahmslos. Die Situation ist heikel und es wären dringend Menschen vonnöten, die anwesend sind und sich um Sie kümmern

## **Stadium 11**

Die verschiedenen Anzeichen einer depressiven Phase sind - für Außenstehende - unübersehbar. Dazu kommt eine negativ Einstellung zum Leben und Hoffnungslosigkeit. Der Wunsch nach Dauerschlaf und existenzielle Verzweiflung bis hin zu Selbstmordgedanken treten vermehrt auf.

## **Stadium 12**

Diese Phase erreichen nur wenige. Kennzeichen dafür sind lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung. Das Immunsystem ist angegriffen und es besteht Selbstmordgefahr.

## **Einige Symptome für Burn-Out-Gefährdung:**

- gedrückte Stimmung
- Interesselosigkeit
- Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen
- Arbeit, Arbeit, Arbeit
- Schwunglosigkeit
- bleierne Müdigkeit
- innere Unruhe
- Humorlosigkeit
- Fehlendes Selbstvertrauen
- fehlendes Selbstwertgefühl
- verminderte Konzentrationsfähigkeit
- starke Neigung zum Grübeln
- Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen
- starke Schuldgefühle
- vermehrte Selbstkritik
- negative Zukunftsgedanken
- Hoffnungslosigkeit
- Hartnäckige Schlafstörungen
- verminderter Appetit
- tiefe Verzweiflung
- Todesgedanken

Wenn Sie einige dieser Symptome über mehr als zwei Wochen beobachten, sollten Sie sich unbedingt qualifizierte Unterstützung holen.

## **Der Weg aus dem Burn Out**

Der beste Weg ist, gar nicht erst hinein zu kommen. Dazu hilft eine regelmäßige Standortbestimmung mittels Supervision oder Coaching, ein geregelter Lebensstil mit ausgewogener Freizeit und körperlicher Aktivität.

Burn Out wird am häufigsten erst in Phase 10 erkannt.

Ein totaler Ausstieg aus dem Berufsleben ist unumgänglich. Die Rekonvaleszenz dauert im Durchschnitt 6 bis 9 Monate.