

Zyklus Burnout Zyklus

Nach Herbert Freudenberger

Stadium 1:

Der Zwang sich zu beweisen

Aus dem individuellen Leistungsstreben, dem Tatendrang, Interesse und dem Leistungswunsch mit erhöhten Erwartungen an sich selbst wird Leistungszwang. Die Bereitschaft, die eigenen Möglichkeiten, Grenzen und auch Rückschläge anzuerkennen sinkt.

Stadium 2:

Verstärkter Einsatz

Delegieren wird als umständlich und zeitraubend erlebt und bedroht die eigene Unentbehrlichkeit. Man hat das Gefühl, alles selbst machen zu müssen, um sich zu beweisen.

Stadium 3:

Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Jedes Bedürfnis wird als nichtig abgetan und als heroische Leistung, dass man das nicht braucht hingestellt. (z. B. Kinobesuche, Treffen mit Freunden) Man wird bedürfnislos. Vorsicht die Bedürfnislosen sind die Egoisten. Egoisten werden im Verzicht geboren nicht im Genießen.

Stadium 4:

Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Fast fassungslos nimmt man zur Kenntniss, dass man auf einmal unpünktlich ist oder Termine verwechselt hat. Da nicht sein kann, was nicht sein darf, nimmt man Konflikte nicht mehr wahr.

Stadium 5:

Umdeutung von Werten

Es trübt sich die Wahrnehmung im Sinne der Abstumpfung, alles wird gleichwertig und infolge gleichgültig. Wesentliches, wie Freunde und das Feiern von Festen wird reduziert oder völlig abgewertet.

Stadium 6:

Verstärkte Verleugnung der auftretenden Probleme

Die Verdrängung eigener und fremder Bedürfnisse wird zur Gewohnheit. Man reagiert zynisch und in abwertender Aggressivität auf ganz normale Fragen.

Mitmenschen werden als dumm, fordernd, uneinsichtig und undiszipliniert wahrgenommen, Kontakte als unerträglich und als Zumutung.

Stadium 7:

Rückzug

Das Zurückziehen ist nur für kurze Zeit ein Raumbewinn, dann wird es schnell enger. Die Kraft von sich aus soziale Kontakte herzustellen ist auf ein Minimum gesunken. Orientierungslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Entfremdung herrschen vor. Der Wunsch nach Ersatzbefriedigung steigt und der Griff zu m Suchtmittel steigt: Alkohol, Medikamente, Essen, Drogen und schneller Sex.

Stadium 8:

Offensichtliche Verhaltensänderungen

Die Verhaltensänderung wird deutlich: der Vernachlässigung der Körperpflege folgt die Selbstentwertung. Die Anrufe von außen werden seltener, da Freunde und Bekannte schon zu oft abgeblitzt sind. Die Schuldzuweisungen an die Umwelt steigen.

Stadium 9:

Depersonalisation - Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Wertfühlen ist nicht mehr möglich. Man empfindet weder sich noch andere oder anders als Wert.

Stadium 10:

Innere Leere

Das existentielle Vakuum, das Sinnlosigkeitsgefühl breitet sich aus und geht mit einem Leeregefühl einher.

Stadium 11:

Depression

Es ist nichts mehr "los" - alles ist freudlos, lustlos, antriebslos - Losigkeitskrankheit.

Stadium 12:

Völlige Burnout Erschöpfung