



**BURNOUT
BERATUNG
MANNHEIM**

Carl Reuther Str. 1
Gebäude 372
2. OG / Büro 6
68305 Mannheim
+49 (0)621 - 85451049

kontakt@burnout-beratung-mannheim.de
www.burnout-beratung-mannheim.de

Burnout-Phasen Vergleich

Vergleich verschiedener Modelle

12 Phasen-Modell

1	Zwang sich zu beweisen	Idealistische Begeisterung
2	Verstärkter Einsatz	
3	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	
4	Verdrängen von Konflikten	Stillstand und Stagnation
5	Umdeuten von Werten	
6	Leugnen von Problemen	Distanzierung zu Idealen und Mitmenschen; Unzufriedenheit und nachlassendes Interesse
7	Rückzug, Zynismus	
8	Beobachtbare Verhaltensänderungen	Frustration
9	Verlust des Gefühls für eigene Persönlichkeit	
10	Innere Leere	
11	depressive Phase	Apathie
12	Selbstaufgabe	

7 Phasen

Anfangsphase	
1	Schlafprobleme, Erschöpfung übersteigter Einsatz
2	Distanzierung zu Idealen und Mitmenschen; Unzufriedenheit und nachlassendes Interesse
3	Emotionsphase Aggress., Gereiztheit, Zynismus
4	Abbau, Erschöpfung Leistungsfähigkeit lässt nach
5	Verflachung sozial, geistig u. emotional
6	Psychosomatik
7	Hoffnungslosigkeit Verzweiflung

5 Phasen

Vorphase	
Gesteigertes Engagement, Idealisierung	
1	idealistische Begeisterung Selbstüberschätzung, hoher Energieeinsatz
Wegfall von Idealismus Engagement wird Belastung	
Desillusionierung Frustration	
Leistungsabfall kogn. Probl., emotionale Reaktion	
Rückzug Vermeiden v. Kontakten, Gleichgültigkeit	
Psychosomatik	
Hoffnungslosigkeit, Suizidale Gefährdung	
Realphase	
2	Stillstand Enttäuschungen, Beschränkung der Kontakte, Reduzierung des Lebens auf die Arbeit, Rückzug, Vernachlässigung des Familienlebens
3	Frustration, Psychosomatik
4	Apathie, Resignation, Gleichgültigkeit
5	Intervention (Selbstheilungsversuche)

12 Phasen-Modell

3 Phasen

3 Phasen

3 Phasen

1	Zwang sich zu beweisen	Idealistische Begeisterung	emotionaler Erschöpfung	Verwirrung „vages Gefühl, dass etwas nicht in Ordnung ist“	Beruflicher Stress
2	Verstärkter Einsatz	1 Müdigkeit schon beim Gedanken an Arbeit, Schlafstörungen, Anfälligkeit für Erkältungen und Schmerzen	1	Kopfschmerzen, Angespanntheit, Schlaflosigkeit, Energiemangel	1 Anforderungen übersteigen die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
3	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse				
4	Verdrängen von Konflikten				
5	Umdeuten von Werten	Stillstand und Stagnation	Depersonalisation	Frustration	
6	Leugnen von Problemen		2 negative Gefühle, Zynismus, Schuldgefühle, sozialer Rückzug, Reduzierung der Arbeit auf Notwendigste	2 Unzufriedenheit, leichte Reizbarkeit, Rückenschmerzen, Migräne, Hang zu Betäubungsmitteln	2 Angst, Spannung, Reizbarkeit, Ermüdung und Erschöpfung
7	Rückzug, Zynismus				
8	Beobachtbare Verhaltensänderungen	Frustration		Verzweiflung	
9	Verlust des Gefühls für eigene Persönlichkeit		3 reduzierte Leistungsfähigkeit	3 Sinnlosigkeit, Selbstzweifel, Miss- trauen, Zynismus, Mechanisierung des Lebens, Erschöpfungsfühl bei kleinsten Anforderungen, Rückzug Apathie	3 defensive Bewältigungsversuche
10	Innere Leere		3 Tendenz, die eigene Arbeit negativ zu bewerten, mangelndes Selbstwertgefühl, Widerwillen gegen alles		
11	depressive Phase	Apathie			
12	Selbstaufgabe				

Wenn Sie Hilfe brauchen

... fragen Sie am besten gleich jemanden, der sich damit auskennt.

Psychologische Hilfe zu erhalten ist einfach. Auch wenn die eigene Hemmschwelle das größte Hindernis darstellt, ist ein Besuch bei einem Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie oder einem Therapeutischen Arzt bzw. Psychologen nicht schwieriger als der Besuch des Hausarztes bei einer Grippe. Was bei einem Beinbruch normal ist, nämlich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollte auch bei psychischen Problemen selbstverständlich sein. Ein offenes Wort zu Familie, Freunden, Kollegen oder Mitarbeitern, Kameraden oder Nachbarn hat noch nie geschadet und so manchem geholfen, den richtigen Schritt zu wagen.

Zögern Sie nicht, vertrauen Sie uns, nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Gemeinsam finden wir Lösungen oder können Ihnen mindestens geeignete Anlaufstellen und Adressen in Ihrer Nähe nennen.

Allgemeine Hinweise zu diesem Handout

Fragen, Anregungen, Fehler

„Ein gefundener Fehler ist ein gelöschter Fehler.“ Wir freuen uns über konstruktives Feedback und Hinweise auf unrichtige Darstellung oder Rechtschreibfehler.

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen und Fragen über Ergänzungen oder weitere Themen auf.

Download

Dieses Handout und weitere freie Grafiken, Texte und Tabellen finden Sie auf unserer Downloadseite unter <http://www.burnout-beratung-mannheim.de/downloads>



Copyright

Alle Materialien unterliegen dem Urheberrecht. Sofern nicht anders angegeben dürfen Inhalte unter Angabe der Quelle (Burnout Beratung Mannheim) verwendet werden, sofern sie nicht verändert werden. Dies entspricht der Creative Commons Lizenz CC:BY-SA

Einzusehen unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

Im Zweifelsfall bitten wir darum, Kontakt mit uns aufzunehmen um eine gemeinsame praktikable Lösung bei beabsichtigter Verwendung zu finden.

