



**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

Phasen des Burnout

Erkennen, Genesung und wer hilft?

12 Phasen-Modell

Genesung*) Wer hilft?

1	Zwang sich zu beweisen	Beförderung, ein neuer Beruf, neue Partner/in, wachsende Familie (Kind), neuer Verein / Club / Freunde	mehrere Tage Auszeit mit Wellness	<p>BOB Mannheim</p> <p>Fachlich kompetente, zertifizierte und spezialisierte Hilfe Prävention - Diagnostik - Coaching & Therapie</p> <p>Burnout Berater</p> <p>Bücher Workshops</p> <p>Heilpraktiker für Psychotherapie ausgeb. Therapeuten</p> <p>Psychiater / Ärzte</p> <p>Tageskliniken / stationäre Aufenthalte</p>
2	Verstärkter Einsatz	Der Glaube „wichtig / unersetzbar zu sein“ entsteht. Gleichzeitig werden gesteckte Ziele nicht erreicht. Gefühl d. Hilflosigkeit.	Reduzieren der Arbeit auf max. 60%	
3	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	Hobbys werden nicht mehr ausgeführt, Mitarbeit in Vereinen und Clubs reduziert (vor allem gesellschaftliche Anlässe).	mehrere Wochen Krankschreibung	
4	Verdrängen von Konflikten	Obwohl die Erledigung einer Aufgabe dringend ist wird sie auf die lange Bank geschoben. (Sog. Prokastination)	mehrere Monate arbeitsbegleitend	
5	Umdeuten von Werten	Ehemals wichtige Dinge (vor allem aus Phasen 1 u. 2) werden (öffentlich) abgewertet. Desinteresse setzt ein.	5 Monate	
6	Leugnen von Problemen	Körperliche und psychische Probleme werden ignoriert, lediglich Symptome behandelt.	6 Monate	
7	Rückzug, Zynismus	Ausdrucksweise wird zynisch, hart, verbittert. Humor verändert sich, wird „böse“, gehässig. Gute Stimmung wird vermieden.	8 Monate	
8	Beobachtbare Verhaltensänderungen	Gewissenhafte Menschen werden nachlässig. Darauf angesprochen reagieren sie abwiegelnd (nicht mal mehr gereizt).	13 Monate	
9	Verlust des Gefühls für eigene Persönlichkeit	Neben sich stehen (Dissoziation), körperliche Probleme werden nicht mehr bemerkt. Charakter wird „stumpf“.	19 Monate	
10	Innere Leere	Anhaltender Stress schädigt die Kreativität und lähmt schließlich alle Gedanken, macht handlungs- und entscheidungsunfähig.	26 Monate	
11	depressive Phase	Komplette Hoffnungslosigkeit, chronisches Leiden wird zur greifbaren Krankheit – bewußt aber (erlernt) hilflos.	40 Monate	
12	Selbstaufgabe	Aufgeben des Körpers und Geistes, einzige Rettung scheint der Ausweg aus dem Leben. (Beginn der Erwägungsphase n. Ringel)	65 Monate	

*) „Genesungszeit“ umfasst auch den Abbau körperlicher Langzeitschäden (z.B. „Stressmagen“). Während dieser Zeit ist man je nach Befinden durchaus arbeitsfähig.

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 <https://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.

