



**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

Erkennen

Genesung

Wer hilft?

1	Zwang sich zu beweisen	„Klar, das mach ich auch noch.“ „Das hab ich früher auch schon gemacht, ich kenn' mich da aus.“		
2	Verstärkter Einsatz	„Selbständig heißt ‚selbst‘ und ‚ständig‘, 60 Stunden ist normal.“ „Das mach' ich am Wochenende (noch schnell).“	Idealistische Begeisterung	
3	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	„Sport wird überschätzt, da mach' ich lieber die Steuer.“ „Rückenschmerzen hatte ich schon immer.“		
4	Verdrängen von Konflikten	„Heute hab ich schon wieder vom Chef geträumt, ich hab stundenlang nicht geschlafen.“		Burnout Berater
5	Umdeuten von Werten	„Meine Frau hat eh' keinen Bock mehr.“ „Das Bierchen beruhigt mich abends.“	Stagnation	
6	Leugnen von Problemen	„Das ist doch Problem vom Kunde, nicht von mir!“ „Urlaub? Brauch ich nicht. Da kann ich mich eh nicht erholen.“		
7	Rückzug, Zynismus	„Ich gehe heute nicht in den Verein, ich hab zu tun.“ „Ich hab keinen Bock mehr auf die Leute vom Club.“		Heilpraktiker für Psychotherapie
8	Beobachtbare Verhaltensänderungen	„Ich bin's der die Arbeit macht - ihr Luschen schafft doch nix!“ „Ich hab doch gar keine Zeit zum Kochen.“	Frustration	Psychiater / Ärzte
9	Verlust des Gefühls für eigene Persönlichkeit	„Massage und Sauna? Nee, das hilft schon lange nix mehr.“ „Wenn du willst. Ja, dannmachen wir das halt so. Ist mir egal.“		
10	Innere Leere	„Ich hab' doch keine Ahnung.“ „Lass mich einfach in Ruhe.“ „Ich will nicht mehr, ich kann nicht mehr.“		Tageskliniken / stationäre Aufenthalte
11	depressive Phase	„Egal was ich mache. Klappert eh nix mehr.“ „Träumen? Nee, schon lange nicht mehr.“	Apathie	
12	Selbstaufgabe	„Ich will einfach nur (ein-)schlafen.“ „Wenn ich jetzt an den Baum fahre, kümmert doch eh keinen.“		

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.

