

BURNOUT – Hilfe ich brenne aus



Mag. Silvia Dirnberger-Puchner MAS, BA pth.
office@alphateam.at

*Man muss gebrannt haben,
um ausbrennen zu können.*

Burnout

Wenn ein Kamel unter einer Last zusammenbricht, so ist es müßig sich zu fragen, ob das Kamel zu schwach oder die Last zu schwer war.

Die einzig korrekte Aussage dazu ist:

Die Last war für das Kamel zu schwer



Stadium 1: Der Zwang sich zu beweisen

Die gefährdete Person zeichnet sich aus durch:

- besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- individuellen Tatendrang
- erhöhte Erwartungen an sich selbst werden schließlich zum Leistungszwang
- dass eigene Grenzen übersehen werden
- dass eigene Bedürfnisse zurückgestellt werden



Stadium 2: Verstärkter Einsatz

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- besondere Bereitschaft zur Übernahme von Aufgaben
- dass es ihr gut tut, gebraucht zu werden
- dass sie für Anerkennung alles tut
- durch das Gefühl unentbehrlich zu sein
- durch das Gefühl alles selber machen zu müssen
- dass sie delegieren als zeitaufwendig und unangebracht erlebt
- dass sie eigene Grenzen nicht mehr wahrnimmt

GRENZEN !

Haben Sie welche?



Stadium 3: Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- der Wunsch nach Ruhe und Entspannung und angenehmen privaten Kontakten tritt in den Hintergrund
- nach längerer Zeit des Ungleichgewichts zwischen Arbeit und persönlichen Bedürfnissen gibt es bereits Schwierigkeiten, überhaupt eigene Bedürfnisse wahrzunehmen
- Nachlassen der Genussfähigkeit
- sexuelle Lustlosigkeit und daraus folgende Probleme mit dem Partner
- steigender Konsum von Zigaretten, Alkohol und Kaffee. Aber auch Gefahr, Tranquilizer und Aufputschmittel zu nehmen
- spätestens jetzt treten auch Schlafstörungen auf



Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- Unpünktlichkeit
- Vergessen von Terminen
- Nicht-erledigen-können versprochener Aufgaben
- Desorganisation
- Ungenauigkeit
- Konzentration und Gedächtnis lassen nach
- Aufschieben von wichtigen Erledigungen
- Alltagsspannen, die Zeit verschlingen, häufen sich, z.B. Schlüssel verlegen, Unterlagen irgendwo liegen lassen, Unfälle, etc.

Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Weiters:

- atroph werden der Wahrnehmungsfähigkeit für eigene Bedürfnisse
- jetzt schon fortgeschrittene Genussunfähigkeit
- chronische Müdigkeit, Unausgeschlafenheit
- Energiemangel, Schwächegefühl
- Humorlosigkeit
- Gedankenverlorenheit
- Aufgeben von Hobbies



Stadium 5: Umdeuten von Werten

Arbeit wird zum Selbstzweck.

Es wird nicht mehr gearbeitet um zu leben, sondern gelebt um zu arbeiten.

Die Balance zwischen Arbeitsaufwand und Lebenszufriedenheit ist empfindlich gestört.

Es kommt zu einer Veränderung der Bewertung bisher wichtiger Personen und Dinge im Sinne einer Abwertung. Jetzt leiden auch Partner und Familie.

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Abstumpfung
- Aufmerksamkeitsstörungen gegenüber den Bedürfnissen von Partnern und Kindern mit daraus folgenden Konflikten in der Familie
- Meidung von privaten Kontakten; sie werden als belastend erlebt.

Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- ein Gefühl mangelnder Anerkennung
- negative Einstellung
- ein Gefühl ausgebeutet zu werden
- Streitereien
- Abkapselung von der Umwelt
- mangelnde Hilfsbereitschaft
- Ungeduld und Intoleranz
- Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen (innere Kündigung), von der Pensionierung zu träumen
- vermehrte Krankenstände bzw. Fehlzeiten
- Verlust positiver Gefühle, Verlust der Empathie



Stadium 7: Rückzug

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Orientierungslosigkeit
- fallweise Gefühle der Hoffnungslosigkeit
- Ohnmachtsgefühle
- Entfremdung
- Gefühl von Abgestorbensein und innere Leere
- Einengungsgefühl
- vermehrte Ersatzbefriedigung mit: Essen, Alkohol, Drogen
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Konzentration und Gedächtnisschwäche



Stadium 7: Rückzug

Weiters:

- Alpträume
- Psychosomatische Reaktionen: Schwächung des Immunsystems, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Engegefühl in der Brust, Muskelverspannungen, Atembeschwerden etc.



neue Phobien
Migräne
Kopfschmerzen
Tinnitus
Alkohol
Panikattacken
Schlafstörungen
Herzrasen
Schwindel

Sie gehören dringend zum Arzt

Nun ist professionelle Hilfe nötig



Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderung

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Misstrauen und paranoide Gedanken: Man hat etwas gegen mich. Ein Gefühl, dass sie nicht ganz zu Unrecht hat, da sie in letzter Zeit sehr anstrengend geworden ist
- Mangelnde Flexibilität
- Widerstand gegen Veränderungen jeder Art
- verringerte Produktivität
- Schwarzdenken
- Abbau von Kreativität



Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderung

Weiters:

- Verringerte Phantasie und Initiative
- Verflachung des emotionalen Lebens
- Gleichgültigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Selbstmitleid
- Verflachung des sozialen Lebens
- weniger persönliche Anteilnahme an anderen
- exzessive Bindung an einzelne, Eifersucht
- Meidung von Gesprächen
- Eigenbröteleien, mit sich selbst beschäftigt sein, Einsamkeit



Stadium 9: Depersonalisation

Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Die Person kann sich nicht mehr flexibel an die Erfordernisse anpassen, sondern funktioniert nur noch automatisch.

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Gefühl von Abgestorbenseins und innere Leere
- Defensive Einstellungen
- funktioniert fast automatisch
- Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen
- Gleichgültigkeit
- findet keinen Zugang zu sich selbst
- Zunahme psychosomatischer Reaktionen.

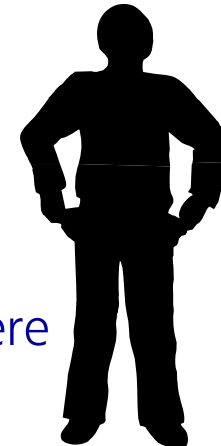


Stadium 10: Innere Leere

Die betroffene Person fühlt sich ausgehöhlt, gleichzeitig treten phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen auf.

Weiters zeichnet sie sich aus durch:

- Unbestimmte Angst und Nervosität
- Unsicherheit und Angst in Gegenwart von Menschen
- Schwächegefühl
- Mutlosigkeit
- Entfremdung, Gefühl von Abgestorbensein und innere Leere
- Einsamkeit
- Mit sich selbst beschäftigt sein
- Negative Einstellung zum Leben
- exzessive Bindung an einzelne, Eifersucht
- Meidung von Gesprächen



Stadium 11: Depression

Dieser Zustand ist gekennzeichnet durch Verzweiflung und suizidale Gedanken.

Sofortige psychiatrische und/oder psychotherapeutische Hilfe ist dringend erforderlich.

Die betroffene Person zeichnet sich aus:

- negative Einstellung zum Leben
- Hoffnungslosigkeit
- Chronische Erschöpfung
- schmerzhaftes Gefühl im Wechsel mit dem Gefühl der Sinnlosigkeit und des Abgestorbenseins
- Unruhe
- existenzielle Verzweiflung
- Selbstmordgedanken
- Selbstmordabsichten



Stadium 12: Völlige Burnout- Erschöpfung

Hier kommt das Krankheitsbild in seiner schwersten Form zur Ausprägung.

Bei der betroffenen Person findet man deutliche Erschöpfungsanzeichen im

- geistigen
- körperlichen
- und emotionalen Bereich
- besondere Infektanfälligkeit
- Gefahr von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems;
Magen-Darm-Traktes

Fragen ?