



Burnout-Spirale abwärts

Auf welcher Stufe befinden Sie sich?

1. Übertriebener Ehrgeiz. Der Wunsch, sich zu beweisen, verwandelt sich in Zwang und Verbissenheit.	
2. Um den sich selbst gesetzten, hohen Anforderungen zu genügen, wird der Einsatz gesteigert.	
3. Dadurch kommt die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse immer mehr zu kurz.	
4. Der Betroffene, die Betroffene wird sich dieser Konflikte bewusst, beginnt sie jedoch zu verdrängen.	
5. Die nichtberuflichen Bedürfnisse verlieren weiter an Bedeutung, für sie kann keine Zeit mehr aufgebracht werden.	
6. Dieser Verzicht wird häufig gar nicht mehr wahrgenommen, die Überarbeitung und Überlastung zunehmend verleugnet. Intoleranz und abnehmende Flexibilität prägen zunehmend das Denken und Verhalten.	
7. Orientierungslosigkeit stellt sich ein, kann aber verdeckt sein durch eine zynische, nach außen scheinbar unveränderte Haltung.	
8. Verhaltensänderungen werden unübersehbar, wie etwa die Abwehrhaltung gegenüber Kritik, der zunehmende emotionale Rückzug vom Arbeitsgeschehen, das Fehlen von Flexibilität.	
9. Folge davon kann ein Wahrnehmungsverlust der eigenen Person sein, frühere Bedürfnisse werden nicht mehr erkannt.	
10. Man fühlt sich nutzlos, Angstgefühle oder Suchtverhalten treten auf.	
11. Zunehmende Sinnlosigkeit und Desinteresse prägen die letzten Stadien, Initiative und Motivation sind auf dem Nullpunkt angelangt.	
12. Den absoluten Endpunkt bildet die totale Erschöpfung, die lebensbedrohend sein kann.	

