



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. | |

