



Ausführliche Erklärungen zu den einzelnen Phasen kannst Du Dir in meinem Podcast: KRAFTVOLL Leben, Episode 003 anhören:

🎧 WFebseite: <https://melanieseidljester.com/003-die-12-phasen-eines-burnouts/>

Die 12 Phasen des Burnouts

1. Phase: Volles Engagement und voller Einsatz

- Man brennt für etwas und engagiert sich voll und ganz, ist hoch motiviert, hängt sich voll rein.
- Will etwas sehr gut machen.
- Oder spürt einen gewissen Druck etwas zu beweisen (z.B. einen neuen Arbeitgeber nicht zu enttäuschen).
- Möchte unbedingt erfolgreich sein.

2. Phase: Verstärkter Einsatz

- Der verstärkte Einsatz wird zur Normalität. Nimmt kein Ende.
- Das Abgeben und andere um Hilfe zu bitten, fällt schwer.
- Denkt, alles selbst machen zu müssen.
- Trotz vollem Einsatz hat man das Gefühl, nie wirklich fertig zu werden.

3. Phase: Die eigenen Bedürfnisse werden vernachlässigt

- Keine Zeit für Pausen oder zum Essen und Trinken.
- Keine Zeit für Ausgleich, Sport, Hobbies.
- Das Wochenende wird durchgearbeitet und dieser Zustand wird zur Gewohnheit.
- Dadurch fühlt es sich falsch und ungewohnt an, wenn doch mal an einem Wochenende nicht gearbeitet oder pünktlich Feierabend gemacht wird.

4. Phase: Eigene Bedürfnisse sowie bestehende Konflikte werden verdrängt

- Nimmt die eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahr.
- Probleme und Konflikte werden abgestritten und verleugnet („Ich habe doch kein Problem!“).

5. Phase: Konflikte nehmen zu, da man ständig genervt und gereizt ist

- Reagiert schnell gereizt und genervt.
- Es entstehen immer mehr neue Konflikte, durch unangemessenes Reagieren.

6. Phase: Probleme werden verleugnet und abgestritten

- Bestehende Werte oder Aussagen werden umgedeutet, d.h. falsch oder anders verstanden, als von anderen Personen gemeint.
- Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung.
- Innerer Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen.

7. Phase: Rückzug aus dem sozialen Umfeld

- Bleibt am liebsten zu Hause.
- Würde am liebsten ganz alleine sein (Sehnsucht nach der „einsamen Insel“).
- Hoffnungslosigkeit und Resignation, dass der Zustand sich verbessern können.

8. Phase: Verhaltensveränderung

- Egal-Einstellung.
- Veränderte Wahrnehmung: man bezieht alles gegen sich, nimmt alles sehr persönlich. Die ganze Welt ist gegen einen.
- Wegen Stressreaktion befinden wir uns im Kampf-, Flucht- Modus. In diesem Modus ist die Wahrnehmung auf weitere mögliche Gefahren und Angriffe ausgerichtet. Positives wird ausgeblendet, weil es in diesem Zustand unser Leben in Gefahr bringen würde.

9. Phase: Depersonalisierung

- Gefühl nicht mehr sich selbst zu sein, sich verloren zu haben.
- Spürt keinen Kontakt mehr zu sich selbst.
- Vernachlässigt die eigene Gesundheit, weil alles egal ist.
- Immer öfters depressive Verstimmung.

10. Phase: Innere Leer, Lustlosigkeit, Ängste und negative Gedanken

- Immer mehr das Gefühl der Lustlosigkeit, Depression, Sinnlosigkeit.
- Ängste nehmen zu, man malt sich alles schwarz.
- Es können Angst- und Panikattacken auftreten = Körper setzt Grenzen.

Spätestens jetzt: unbedingt den Hausarzt kontaktieren.

11. Phase: Depression

- Tiefe Verzweiflung.
- Sieht keinen Ausweg mehr und „kein Licht am Ende des Tunnels“.
- Erste Suizidgedanken.
- Es ist „5 vor 12“: Depression und Angstattacken zeigen, dass man kurz vor dem „jetzt geht gar nichts mehr“ steht.

12. Phase: Völlige Erschöpfung

- Plötzlich geht gar nichts mehr.
- Kann absolut nicht mehr.
- Emotionaler Zusammenbruch.
- Körperliche, totale Antriebslosigkeit.
- Suizidgedanken.

Was Du unbedingt wissen solltest

Burnout ist ein sehr schleichender und heimtückischer Prozess, der sich im Laufe der Zeit ganz still und heimlich in diesen zwölf Phasen einstellt. Und plötzlich kann es sein, dass man schon mitten drinsteckt. Dann besteht die Gefahr, dass man den Weg nicht mehr alleine herausfindet.

Oder es geht gar nichts mehr. Dann kann nur noch ein mehrwöchiger Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik helfen.

Bei Phase 1 bis 4 ist es noch möglich, selbst aus der Abwärtsspirale herauszukommen.

Bei Phase 5 bis 8: Unterstützung durch einen Coach / Berater notwendig.

Bei Phase 9 bis 11: Psychotherapie notwendig und wegen des akuten gesundheitlichen Risikos zusätzlich unbedingt auch eine ärztliche Behandlung erforderlich.

Bei Phase 12: Zusätzlich auch stationäre Behandlung in der Psychosomatischen Klinik unumgänglich.

Damit es auf keinen Fall so weit kommt, ist es wichtig für sich selbst - aber auch für eventuell gefährdete Menschen im eigenen Umfeld - unbedingt die einzelnen 12 Phasen des Burnouts zu wissen und zu erkennen.

Es ist durchaus möglich, sich gleichzeitig in mehreren der einzelnen Phasen wieder zu finden.

Auch die Intensität der einzelnen Phasen kann variieren.

Quelle: nach Herbert Freudenberger & Gail North (Freiburg, 1992)