

Die 12 Burnout-Phasen

Herbert J. Freudenberger (Psychoanalytiker) prägte 1974 den Begriff Burnout und erwähnte Burnout erstmals in der Fachliteratur mit der Publikation „Staff Burn-Out“. Er stellte den Burnout als Prozess in 12 Phasen dar.

Ein Burnout ist ein Prozess, weil er sich über Wochen und Monate oder sogar länger entwickelt. Auslöser ist stetiger Stress unter Mitwirkung von äußeren Faktoren durch die Arbeitsumgebung sowie der eigenen Disposition wie Perfektionismus, mangelnde Fähigkeit zur Abgrenzung oder zum Nein-Sagen.

Ein Burnout entsteht erst in Beziehung zu Menschen, nicht durch rein körperliche Arbeit.

Wenn auch die 12 Phasen im Modell aufeinander aufbauend dargestellt sind, können sie in anderer Abfolge auftreten, teilweise eine Phase ganz auslassen oder sich verschieden intensiv äußern. Modelle sind immer nur eine Krücke, um etwas besser verstehen zu können und bilden nie die Wahrheit ab. Insgesamt wurden durch den Psychologen Matthias Burisch mehr als 130 Symptome des Burnout analysiert. Diese werden durch dieses Modell nicht erfasst.

Als auffälligsten Symptome des Burnouts werden der Verlust der Leistungsfähigkeit und die emotionale Erschöpfung angesehen.

Freudenberger beschrieb die 12 Phasen des Burnouts wie folgt:

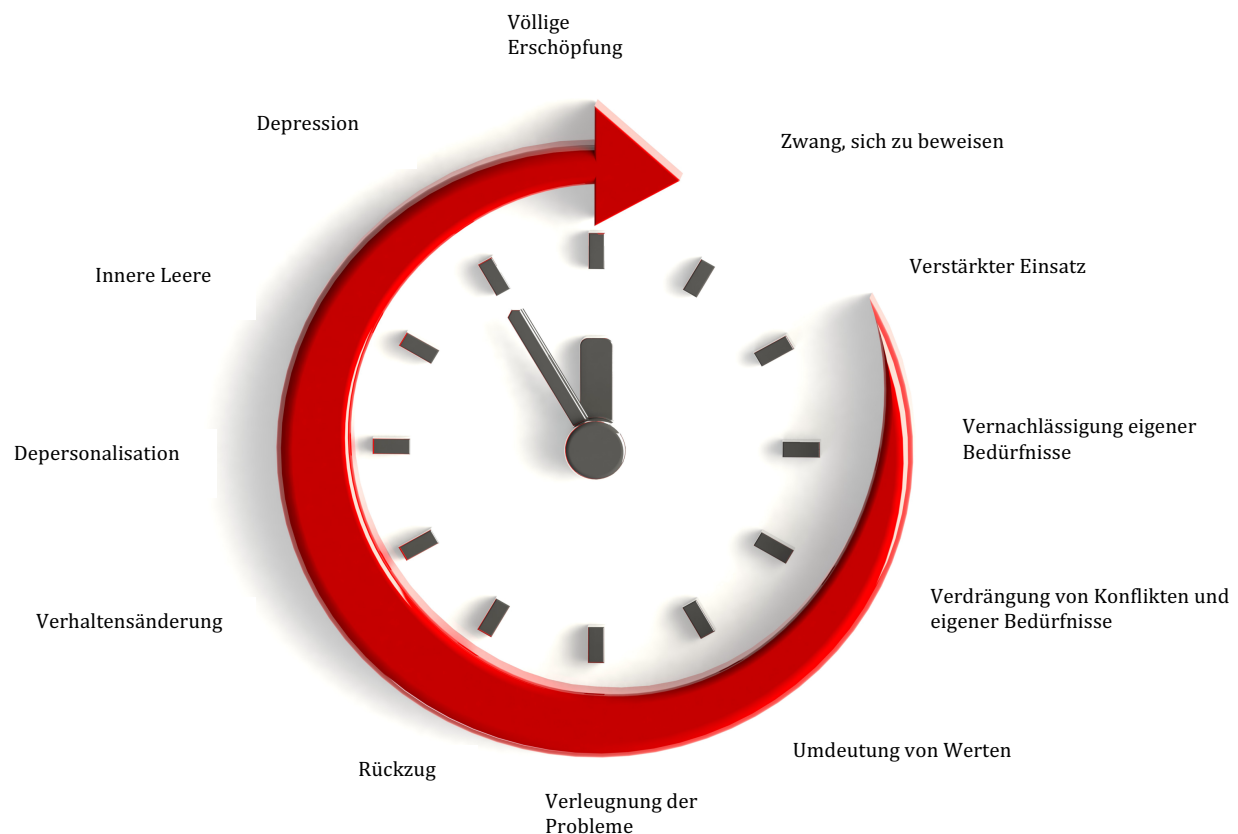


Bild: Adobe Stock, Fotomanufaktur JL

Phase 1: Drang, sich selbst zu beweisen

Durch den Drang sich zu beweisen, wird viel Energie aufgewendet, das beruflich gesetzte Ziel zu erreichen. Durch die großen Anstrengungen und erhöhte Erwartungen an sich selbst werden eigene Grenzen überschritten.

Phase 2: Verstärkte Leistungsbereitschaft

Um den eigenen überzogenen und auch perfektionistischen Ansprüchen zu genügen, wird weiter Energie aufgebracht und der Einsatz verstärkt. Der Gedanke, alles alleine und möglichst schnell erledigen zu müssen, herrscht.

Phase 3: Subtile Vernachlässigungen eigener Bedürfnisse

Nicht Regeneration steht im Vordergrund, sondern der Stolz viel zu arbeiten. Der Begriff Workaholic ist positiv besetzt. Die eigenen Bedürfnisse werden vernachlässigt und es kommt zum ungesunden Lebensstil. Der Konsum von Alkohol, Nikotin oder Kaffee kann steigen.

Phase 4: Verdrängung von Konflikten und eigenen Bedürfnissen

Warnsignale des eigenen Körpers werden ausgeblendet, um weiterhin leistungsstark zu funktionieren. Psychosomatische Beschwerden treten in Erscheinung. Es entstehen vermehrt Fehlleistungen (Vergessen von Terminen, Nichterledigen von Aufgaben, Ungenauigkeit, Flüchtigkeitsfehler, Zuspätkommen usw.).

Phase 5: Umdeutung von Werten

Die Arbeit steht im Leben jetzt an 1. Stelle, alles andere gelangt in den Hintergrund. Alte Prinzipien und Werte und Freundschaften und Beziehungen, die vormals eine Entlastung und Unterstützung waren, werden eher als Belastung empfunden. Wichtiges kann von Unwichtigem nicht mehr unterschieden werden.

Phase 6: Verstärkte Verleugnung der auftretenden Probleme

Die Überarbeitung und Überlastung wird zunehmend verleugnet und ignoriert. Zynismus und Verbitterung und Aggression nehmen zu. Körperliche Beschwerden werden deutlich spürbarer.

Phase 7: Sozialer Rückzug

Das soziale Umfeld wird als überfordernd, anstrengend oder sogar als bedrohlich angesehen. Die Kritikfähigkeit geht völlig verloren. Beruflich wird nur noch das Nötigste erledigt, da sämtliche Kraft fehlt. Hoffungslosigkeit verdrängt alle positiven Gefühle. Verstärkt werden Alkohol, Medikamente, Drogen eingenommen.

Phase 8: Deutliche Verhaltensänderung

Es herrscht Gleichgültigkeit, Misstrauen, Überreaktionen, Empfindlichkeit. Alles wird als Angriff interpretiert. Die Arbeit ist nur noch eine große Belastung. Der Rückzug und Vereinsamung verstärken sich.

Phase 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Innere Leere, Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit, sinnloses Leben, das Gefühl ohne freien Willen nur noch zu funktionieren. Körperhygiene nimmt ab.

Phase 10: Innere Leere

Schmerzhaften Emotionen wechseln mit dem Gefühl inneren Abgestorben-Seins. Ängstlich, auch mit Panikattacken, wird der Alltag überstanden.

Phase 11: Depression

Dauerhafte Verzweiflung, Selbsthass, Niedergeschlagenheit und Wunsch nach einem Dauerschlaf herrschen vor. Suizidgedanken treten auf.

Phase 12: Völlige Erschöpfung

Psychischer Zusammenbruch und körperliche Erkrankung sind möglich. Die geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung entwickelte sich zur lebensgefährlichen Bedrohung. Die Suizidgefahr ist in diesem Stadium am höchsten.