



BURNOUT-ZYKLUS UND SOFORTMASSNAHMEN

(nach Freudenthaler, 1994)

Stadium	Sofortmaßnahmen
1. Der Zwang sich zu beweisen	<ul style="list-style-type: none">* Bewusstmachen der zwanghaften und vielleicht selbst-überfordernden Denk- und Verhaltensmuster* Punkt feststellen, wo Leistungswunsch in Zwang umschlägt* Eigenes Tempo, eigenen Rhythmus finden
2. Verstärkter Einsatz	<ul style="list-style-type: none">* Delegation von Verantwortung* Bewusster Einsatz der physischen, psychischen Kräfte* Trotzmacht des Geistes einsetzen
3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	<ul style="list-style-type: none">* Erkennen der eigenen Verleumdungsmechanismen* Auflistung der Bedürfnisse, die Sie „versäumt“ haben* Umstellung der Ernährung, Ruhe und Pflege* Sich selbst verwöhnen und etwas vergönnen* Humor erlernen
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen	<ul style="list-style-type: none">* Hören auf warnende Stimmen* Zeit für Gespräche mit anderen; Aussprache suchen* Selbstreflexion* Kein Extrem-Training* Keine Extrem-Diät
5. Umdeutung von Werten	<ul style="list-style-type: none">* Grundwerte überdenken* Verbindungen mit lieb gewonnenen Menschen wieder herstellen* Einsamkeit und Isolation vermeiden* Rückmeldung ist wichtig, damit das Kreisen um die eigenen Gedanken aufhört* Empfindungsfähigkeit wieder beleben
6. Verstärkte Verleugnung von Problemen	<ul style="list-style-type: none">* Zynismus und Bitterkeit sind ein Zeichen von Burnout* Keine Übernahme von weiteren Aufgaben* Intoleranz sich selbst gegenüber ist symptomatisch für die erschöpften Energiereserven
7. Rückzug	<ul style="list-style-type: none">* Alkohol und Tabletten sind kein Mittel gegen inneres Elend* Anschluss suchen* Keine weitere Überforderung um zu beweisen, dass es „gut geht“* Sinn im Leben entdecken* Etwas suchen, das Freude bereitet



<p>8. Beobachtbare Verhaltensänderungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Hören auf andere! * Kritik und Besorgnis der anderen unterscheiden lernen * Neue Perspektiven gewinnen
<p>9. Depersonalisation/Verlust des Gefühls der eigenen Persönlichkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Sofortige fachliche Beratung und Unterstützung
<p>10. Innere Leere</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Identifikation mit der inneren Leere * Konsequentes Arbeiten mit einem/einer TherapeutIn * Sinnzentrierte Orientierung
<p>11. Depression</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Sofortige therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen * Keine psychoanalytische Rückschau halten * Rückschau mit „Sinnelementen“
<p>12. Völlige Burnout-Erschöpfung</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Krisenintervention durch Psychotherapeuten

Notizen.....: