

Phasen bei Stress und Burnout

Die Dauer eines Burnout- Prozesses lässt sich nicht konkret bestimmen, da der Verlauf sehr individuell ist. Die Reihenfolge der einzelnen Anzeichen kann deshalb von Person zu Person anders sein. Einig ist man sich jedoch, dass Burnout ein schleichender und langwieriger Prozess ist. Allen Autoren ist zudem gemeinsam, dass sie typische Warnsignale wie Ermüdung, Erschöpfung, erhöhte Reizbarkeit und Ungeduld auflisten.

3 Phasen nach Freudenberger

Phase 1: Empfindendes Stadium

- Gefühl, betrogen zu werden
- Chronische Müdigkeit
- Verdrängung negativer Gefühle
- Ausgeprägtere somatische Symptome wie Rückenschmerzen, Migräne
- Höherer Energieeinsatz zur Erreichung der gewohnten Leistungsstandards
- Entspannung nur noch mit Alkohol und Transquilizer

Phase 2: Empfindungsloses Stadium

- Gleichgültigkeit
- Langeweile
- Zynismus
- Ungeduld
- Erhöhte Reizbarkeit
- Gefühl der Unersetzlichkeit
- Angst, nicht anerkannt zu werden
- Schuldzuschreibungen an die Umwelt
- Kognitive Desorientierung wegen Überlastung
- Psychosomatische Beschwerden
- Depression

Phase 3: Erschöpfung

- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Selbstanklagen
- Zynismus
- Misstrauen
- Mechanisierung des Lebens
- Erschöpfungsgefühle schon bei kleinsten Anforderungen
- Rückzug
- Apathie

3 Phasen nach Maslach

Phase 1a: Emotionale Erschöpfung

- Müdigkeit schon beim Gedanken an Arbeit

Phase 1b: Physische Erschöpfung

- Schlafstörungen
- Anfälligkeit für Erkältungen, Kopfschmerzen,
- sonstige Schmerzen

Phase 2: Dehumanisierung

- Negative, zynische Einstellung zu Kollegen
- Negatives Gefühl für Patienten / Klienten
- Schuldgefühl
- Rückzug ins Schneckenhaus
- Vermeidung von Unannehmlichkeiten
- Reduzierung der Arbeit auf das Allernotwendigste

Phase 3: Terminales Stadium

- Widerwillen gegen sich selbst
- Widerwillen gegen alle anderen Menschen
- Widerwillen gegen überhaupt alles

12 Phasen nach Freudenberger/North

1. Drang, sich selbst und anderen Personen etwas beweisen zu wollen
2. extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen erfüllen zu können
3. Überarbeitung mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte
4. Überspielen oder Übergehen innerer Probleme und Konflikte
5. Zweifel am eigenen Wertesystem sowie an ehemals wichtigen Dingen wie Hobbies und Freunden
6. Verleugnung entstehender Probleme, Absinken der Toleranz und Geringschätzung anderer Personen
7. Rückzug und dabei Meidung sozialer Kontakte bis auf ein Minimum
8. offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, zunehmende Ängstlichkeit
9. Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen Personen; das Leben verläuft zunehmend funktional und mechanisch
10. innere Leere und verzweifelte Versuche, diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen wie beispielsweise durch Sexualität, Essgewohnheiten, Alkohol und andere Drogen
11. Depression mit Symptomen wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit
12. erste Gedanken an einen Suizid als Ausweg aus dieser Situation; akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs.

3 Phasen nach Urs Bärtschi

Phase 1: Begeisterung

Anfangs bestimmen Begeisterung, Enthusiasmus und Ideenreichtum, hohe Erwartungen, ein hohes Engagement für die Sache und Selbstbestätigung die Arbeitsleistung:

- Hohe Begeisterung
- Hoher Stellenwert der Arbeit
- Persönlicher Kontakt zu Mitarbeitern und Kunden
- Überidentifikation
- Übertriebene Erwartungen
- Aufopferung
- Verbissene Entschlossenheit zu Leistungen und Erfolg

Phase 2: Stagnation und Frustration

Mit der Zeit wird die Arbeit zur Routine, die Tätigkeiten werden normal und damit gewöhnlich. Die angestrebten Ziele können nicht erreicht werden, auch nicht mit einem verstärktem Einsatz. All das führt zu einem Abnehmen der Motivation:

- Angst, inkompetent zu wirken und die Kontrolle zu verlieren
- Desorientierung, Verwirrung: Unwichtiges wird wichtig, Wichtiges bedeutungslos
- Die Arbeit verliert den Reiz
- Keine Zeit, hohe Vergesslichkeit und Hang zum Aufschieben
- Noch mehr tun, nichts delegieren.
- Starr, unflexibel und intolerant
- Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
- Verschiebung von Bedürfnissen
- Verstärkter Einsatz

Phase 3: Apathie

Rückzug in Passivität und Teilnahmslosigkeit. Entmutigte Menschen nehmen nicht mehr am Leben teil und kapseln sich in sich selbst ein. Familie und Freunde werden vernachlässigt, Hobbies aufgegeben. Hohe Reizbarkeit. Das Gefühl der inneren Leere wird schmerzhaft und unerträglich. Gefühle von Vereinsamung und von quasi „Abgestorben-Sein“ herrschen vor. In diesem Zustand „funktionieren“ die Betroffenen nur noch. Die Zukunftsperspektiven schwinden, die Hoffnungen und Erwartungen von einst sind verschwunden.

- Dienst nach Vorschrift
- Gleichgültigkeit
- Kalt, abweisend, keine Kritik ertragend
- Kontakt zu Mitarbeitern und Kunden wird vermieden
- Frustration über die Arbeit
- Rückzug
- Sich ausgehöhlt, ausgezehrt, nutzlos und erledigt fühlen
- Zynische Grundhaltung