



Wie entwickelt sich ein Burnout?

Als Ursprung der Burnout-Erkrankung wird das Persönlichkeitsmerkmal gesehen, sich aus einem inneren Zwang heraus durch Leistung beweisen zu müssen.

Es gibt mehrere Modelle mit unterschiedlichen Stufen die die Entwicklung eines Burnouts beschreiben. Beispielhaft soll hier ein Modell dargestellt werden.

Burnout kommt nicht plötzlich, sondern entwickelt sich prozesshaft, wobei verschiedene Phasen oder Stadien beobachtet werden können:

Die 12 Stadien des Burnouts (nach Freudenberger)

1. Stadium: Der Zwang, sich zu beweisen: Das Selbstbild und der Selbstwert müssen ständig durch Leistung genährt werden.
2. Stadium: Verstärkter Einsatz: Sorgfalt, Perfektionismus und Engagement werden zwanghaft.
3. Stadium: Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse: Werteverarmung, Schwinden der Vitalität; Beeinträchtigung der Beziehungsqualität.
4. Stadium: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen als unbewusster Versuch sich zu schützen (Coping-Reaktion).
5. Stadium: Umdeuten von Werten: Frühere Werte verlieren mehr und mehr an Bedeutung oder werden sogar abgewertet; alles ordnet sich dem Wert der Leistung unter, obwohl dieser in seinem emotionalen Gehalt nicht mehr wirklich empfunden werden kann.
6. Stadium: Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme: Die persönlichen Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen oder vernachlässigt.
7. Stadium: Rückzug ohne den gewünschten Erfolg einer Erholung oder Regeneration, sodass weiterer Verdruss einkehrt.
8. Stadium: Beobachtbare Verhaltensänderung: Beziehungen werden weitgehend abgebrochen oder gestört, auch die Beziehung zu sich selbst; zunehmende körperliche und seelische Verwahrlosung; letztes personales Aufbäumen in Form von Zorn, Schuld-Zuweisungen oder Zynismus.
9. Stadium: Depersonalisation: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit, Empfindungslosigkeit gegenüber sich und anderen.
10. Stadium: Existentielles Vakuum: Sinnlosigkeitsgefühl breitet sich aus und geht einher mit innerem Leeregefühl und Verzweiflung.
11. Stadium: Schwere Depression: völlige Gefühls- und Antriebslosigkeit



12.(End-)Stadium: Burnout: vollkommene Erschöpfung, physischer und psychischer Zusammenbruch

