

Herzlich Willkommen zum Burnout

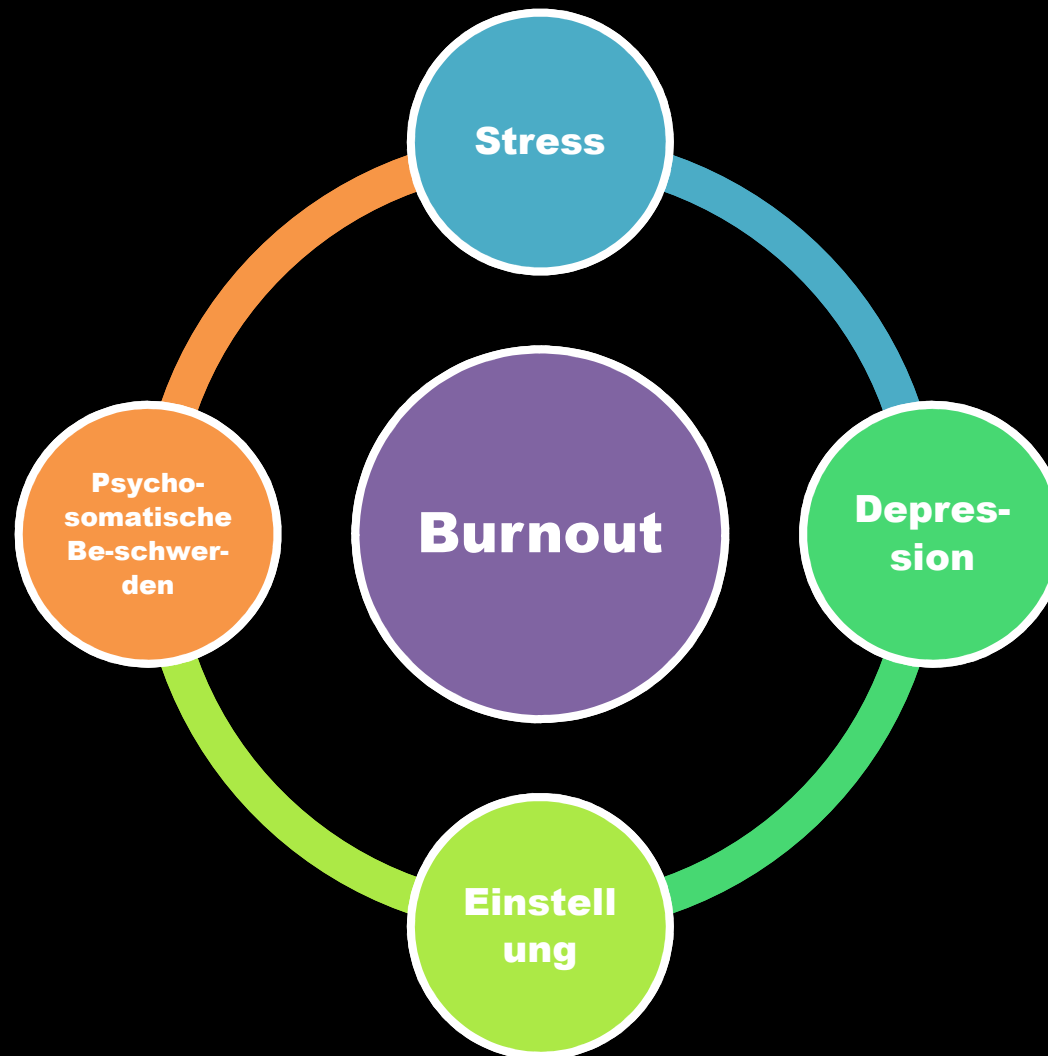
Monika & Andreas Dummert

www.kreative-lebenswerkstatt.de



Burnout Begriff

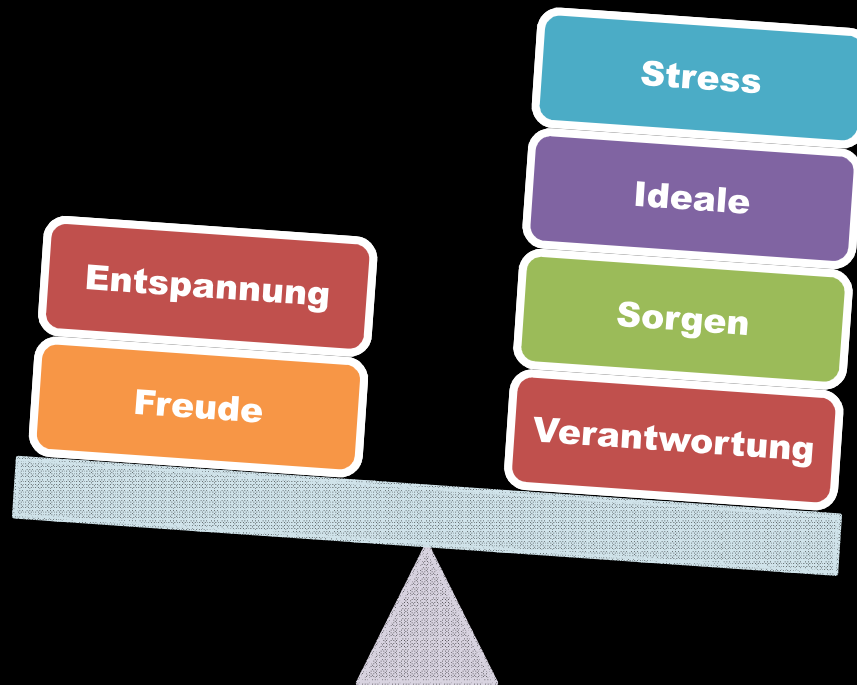
Burnout Begriff



Burnout Begriff

Energie-
nachschub

Energie-
verbrauch



Burnout Phasen und Symptome

Burnout Phasen und Symptome

Nach *Freudenberg* (1974)

- emotionale Erschöpfung
- eine gefühllose, gleichgültige oder zynische Einstellung gegenüber Kunden oder Kollegen
- negative Einschätzung der persönlichen Leistungskompetenz

Burnout Phasen und Symptome

Sieben Phasen nach:

Burisch M. Das Burnout Syndrom, 3.
Auflage. Heidelberg: Springer,
2005.

Burnout Phasen und Symptome

Phase 1: chronischer Stress

Burnout Phasen und Symptome

Phase 1 – erstes Warnzeichen:
chronischer Stress

Symptome:

- Gesteigerter Einsatz für Ziele
- Zunahme der Überstunden
 - Erschöpfung
- vegetative Überreaktionen

Burnout Phasen und Symptome

Phase 2: reduziertes Engagement

Burnout Phasen und Symptome

Phase 2 – Burnout:
Reduziertes Engagement

Symptome:

- reduzierte soziale Interaktion
- negative Einstellung zur Arbeit
- Konzentration auf eigenen Nutzen

Burnout Phasen und Symptome

Phase 3: emotionale Reaktionen

Burnout Phasen und Symptome

Phase 3 – Depressive Symptomatik:
emotionale Reaktionen

Symptome:

- Pessimismus, Leere
- Hoffnungslosigkeit, Energiemangel
 - Gefühl von Hilflosigkeit
 - Schuldzuschreibung an andere

Burnout Phasen und Symptome

Phase 4: Abnahme von ...

Burnout Phasen und Symptome

Phase 4 – Depressive Symptomatik:
Abnahme von...

Symptome:

- kognitiven Fähigkeiten
 - Motivation
 - Kreativität

Burnout Phasen und Symptome

Phase 5: Abflachen von ...

Burnout Phasen und Symptome

Phase 5 – Depressive Symptomatik:
Abflachen von...

Symptome:

- emotionalen und sozialen Leben
- kognitivem Interesse

Burnout Phasen und Symptome

Phase 6: Psychosomatische Reaktionen

Burnout Phasen und Symptome

Phase 6 – Depressive Symptomatik:

Psychosomatische Reaktionen:

Symptome:

- Schmerz, Spannung
 - Schlafstörung
- keine Erholung in der Freizeit mehr
 - Substanzgebrauch

Burnout Phasen und Symptome

Phase 7: klinische Depression

Burnout Phasen und Symptome

Phase 7 – klinische Depression

Depression und Verzweiflung:

Symptome:

- Gefühl von Sinnlosigkeit
- negative Lebenseinstellung
 - Suizidgedanken

Burnout - Antreiber

Burnout - Antreiber

Prioritäten der Persönlichkeiten:

- sie zeigen, was der Mensch am höchsten bewertet
- sie zeigen, was der Mensch am intensivsten anstrebt
- sie zeigen, was der Mensch auf alle Fälle vermeiden will

Burnout - Antreiber

Priorität: Überlegenheit

Burnout - Antreiber

Priorität:

Kontrolle

Burnout - Antreiber

Priorität:

Gefallen wollen

Burnout - Antreiber

Priorität:

Bequemlichkeit

Burnout - Ursachen

Burnout - Ursachen

Persönlichkeits-
eigenschaften

beruflichen
Umweltfaktoren

Burnout - Ursachen

hohe

Anforderungen

Burnout - Ursachen

geringer

Handlungsspielraum

Burnout - Ursachen

geringe
Belohnung

Burnout - Ursachen

geringe
soziale
Unterstützung

Burnout - Ursachen

Wertekonflikt

Burnout - Ursachen

Langeweile

&

Unterforderung

Burnout – Die Balance

Lebensaufgaben

Liebe

Ich

Sinn

Arbeit

**Gemein-
schaft**



Ganz Deutschland
hat Burn-out. Nur
der eigene Chef
mal wieder nicht.



SCHILLING & BLUM