



ÜBERSICHT Burn-outs erkennen

Phasen des Burnout-Screening	
Phase 1: Zwang, sich zu beweisen	Die Betroffenen sind hoch motiviert und voller Elan. Sie wollen sich selbst oder anderen etwas beweisen. Diese Ambitionen verwandeln sich nach und nach jedoch in Zwang und Verbissenheit.
Phase 2: Verstärkter Einsatz	Durch übermäßig hohen Arbeitseinsatz versuchen die Betroffenen, die Erwartungen an sich selbst zu erfüllen. Sie erledigen alle Aufgaben allein und fühlen sich zunehmend unersetzbar.
Phase 3: Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	Persönliche Bedürfnisse rücken zunehmend in den Hintergrund. So werden zum Beispiel Mahlzeiten ausgelassen, Pausen immer weiter nach hinten verschoben.
Phase 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen	Entstehende Konflikte werden mehr und mehr verdrängt. Hierzu gehören Konflikte mit Familie und Kollegen, aber auch solche mit sich selbst (innere Konflikte). Schlafmangel und erste körperliche Symptome werden ausgeblendet.
Phase 5: Umdeutung von Werten	Die Wahrnehmung verändert sich, die Betroffenen stumpfen ab, werden oft hart und berechnend. Personen und Dinge, die einmal wichtig waren, treten in den Hintergrund. Die Betroffenen geben Hobbys auf, treffen sich immer weniger mit Freunden. Auch zur Familie wird zunehmend Abstand aufgebaut. Die neu geschaffene Zeit verbringt man fast ausschließlich mit selbst auferlegten Arbeiten.
Phase 6: Verleugnung entstehender Probleme	Die Überarbeitung und Überlastung wird zunehmend verleugnet. Immer mehr glauben die Betroffenen, dass sie von niemandem mehr verstanden werden. Sie bringen auch anderen gegenüber wenig Toleranz auf. Ungeduld und latente Aggressivität prägen den Umgangston. Leistungseinbußen sind deutlich merkbar, körperliche Beschwerden nehmen zu.
Phase 7: Sozialer Rückzug	Die Beziehungen zu Partnern, Familie und Freunden werden als belastend erlebt. Kritik wird nicht mehr ertragen. Betroffene beschreiben ihren Zustand oft als orientierungs- und hoffnungslos.
Phase 8: Offensichtliche Verhaltensänderungen	Den Betroffenen wird nach und nach alles egal. Vieles wird als Angriff erlebt. Zusätzliche Arbeitsanforderungen werden als Belastung empfunden. Betroffene haben zunehmend das Gefühl, wertlos zu sein und werden immer ängstlicher.
Phase 9: Depersonalisierung	Betroffene fühlen sich von sich selbst entfremdet, als befänden sie sich in einem anderen Körper und würden sich selbst beobachten. Sie funktionieren nur noch und verlieren den Zugang zur eigenen Gefühlswelt. Arbeit wird nur noch rein mechanisch erledigt. Die Gesundheit wird vernachlässigt.
Phase 10: Innere Leere	Es kommt ein Gefühl der inneren Leere auf. In dieser Phase sind die Betroffenen bereits völlig mutlos und fühlen sich nutzlos, ausgezehrt und ängstlich. Das Gefühl wird häufig mit Alkohol oder übermäßigem Essen kompensiert. Es treten auch immer mehr und immer häufiger körperliche Beschwerden auf wie Schlafstörungen, Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, Kopfschmerzen und Verdauungsstörungen.
Phase 11: Depression	Betroffene fragen sich, ob ihr Leben noch Sinn macht. In dieser Phase treten typische Depressionssymptome auf: z. B. Müdigkeit, Antriebs- und Interessenlosigkeit, niedergedrückte Stimmung und innere Leere. Auch Selbstmordgedanken und -absichten können aufkommen.
Phase 12: Völlige Erschöpfung	Den Endpunkt bildet die totale körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, die sogar lebensbedrohlich sein kann. Es kann zum Auftreten von beispielsweise Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Erkrankungen kommen. Es besteht Selbstmordgefahr.

Quelle: <https://www.asu-arbeitsmedizin.com/originalia/12-phasen-burnout-screening>