

Erweitertes Phasenmodell zu Burnout

Phase 1: Anfangsphase

- Überhöhter Energieeinsatz
- Energiemangel, Müdigkeit
- Gefühl von Unentbehrlichkeit, Verdrängung von Misserfolgen

Am Beginn wird die ganze Energie dazu aufgewendet, ein wichtiges berufliches Ziel zu erreichen. Dafür werden enorme Anstrengungen unternommen. An sich selbst werden erhöhte Erwartungen gestellt. Dabei werden die eigenen Grenzen überschritten und eigene Bedürfnisse vernachlässigt. Der Drang zum Perfektionismus und ein übertriebener Leistungsanspruch sind die Antreiber. Oft besteht das Gefühl, unersetzbar zu sein. Meist findet kaum eine Arbeitsentlastung statt, Aufgaben werden nicht delegiert. Eigene Fehler und Misserfolge werden nicht wahrgenommen. Das Risikomuster „Anstrengung“ (Schaarschmidt) passt dazu und findet sich häufig bei Lehrer*innen.

Phase 2: Reduziertes Engagement

- für Kunden, Kollegen oder die Tätigkeit
- Aufmerksamkeitsstörungen, Desillusionierung
- Empathie Verlust, familiäre Probleme
- Fehlzeiten im Beruf

Eigene Bedürfnisse werden stark ausgeblendet bis zur gänzlichen Vernachlässigung. Immer mehr nimmt Konsum von Kaffee, Alkohol, Nikotin oder „Wachmachern“ zu. Das Verlangen nach Ruhe, Schlaf und Regeneration rückt immer weiter in den Hintergrund. Auf die Dauer reduziert sich das Engagement für die Tätigkeit oder die Schüler*innen. Das Risikomuster „Schonung“ findet sich dann oft bei den Lehrer*innen. Um weiterhin leistungsstark zu funktionieren, werden alle Warnsignale und Anzeichen des eigenen Körpers ausgeblendet. Unzuverlässigkeit und Fehler, Vergessen von Terminen, Nichterledigen von versprochenen Aufgaben, Ungenauigkeit, Energiemangel und Schwächegefühl häufen sich im Arbeitsalltag und im privaten Umfeld.

Phase 3: Emotionale Reaktion; Schuldzuweisung

- Depression, Bitterkeit, Angst, Pessimismus, Gefühl von Ohnmacht
- Reduzierte Selbstachtung

An Wert verlieren alte Grundsätze, als Belastungen werden Freundschaften und berufliche Kontakte erlebt, obwohl sie vorher eher Entlastung und Unterstützung waren. Die Wahrnehmung ist verzerrt und wird reduziert auf ein Minimum, so dass Wichtiges von Unwichtigem nicht mehr zu unterscheiden ist. Der Verzicht von eigenen Bedürfnissen wird häufig verleugnet. Für Freunde oder Freizeitaktivitäten bleibt immer weniger Zeit und kaum noch Aufmerksamkeit übrig. Die Überarbeitung und Überlastung wird zunehmend verleugnet und ignoriert.

Phase 4: Abbau

- Gedächtnis- und Konzentrationsschwächen
- eingeschränkte Flexibilität und Kreativität
- Entscheidungsunfähigkeit

Betroffene werden unflexibel im Denken. Kritik wird komplett zurückgewiesen und als Angriff auf die eigene Persönlichkeit gesehen. Der Rückzug verstärkt sich und das Verhalten ändert sich deutlich.

Phase 5: Verflachung

- Gleichgültigkeit, Desinteresse
- Rückzug, Einsamkeit

Hoffnungslosigkeit breitet sich aus und alle positiven Gefühle werden dadurch verdrängt. Alkohol und Medikamente dienen häufig zur Ablenkung oder Ersatzbefriedigung. Das soziale Umfeld wird als Bedrohung angesehen und als überfordernd empfunden.

Phase 6: Körperliche Symptome

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schmerzen
- Schlafstörungen

Körperliche und mentale Krisen haben sich eingestellt, das Immunsystem ist geschwächt. In dieser Phase entsteht ein Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit und eine innere Leere. Betroffene funktionieren wie ferngesteuert, ohne freien Willen. Sie entfremden sich weiter. Prägend für dieses Stadium ist ein Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen mit dem Gefühl des inneren Abgestorbenseins. Mutlos und erschöpft bezwingen Betroffene ihren Alltag. Häufig entstehen schwere Angst- und Panikattacken. Es wird versucht, die Probleme mit Kauf Touren, Fressorgien und nicht zuletzt mit Drogen zu bewältigen.

Phase 7: Existenzielle Verzweiflung

- Hoffnungslosigkeit
- Suizidgedanken
- Existenzielle Verzweiflung

An diesem Punkt stellt sich dauerhafte Verzweiflung und Niedergeschlagenheit ein. Die körperliche und seelische Erschöpfung hat sich zu einer starken Krankheit entwickelt. Der Wunsch nach einem Dauerschlaf ist stark ausgeprägt und wird von Selbstmordgedanken und -absichten begleitet. Depressionen entwickeln sich. Lebensbedrohlich kann die geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung werden. Die Suizidgefahr ist in diesem Stadium am höchsten.

Eva Herbst

Trainerin, Beraterin und Coach mit den Schwerpunkten Burnout und Stressmanagement