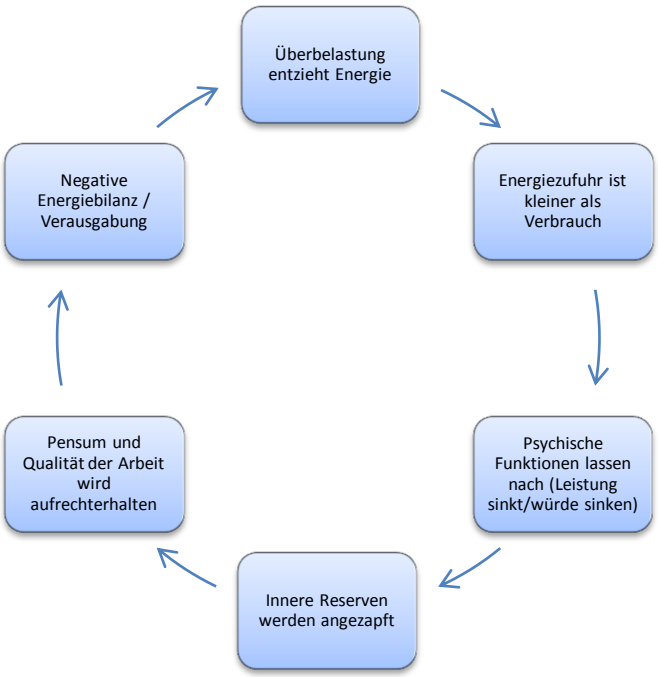
Arbeitsblätter für „Die inneren ‚Verhinderer' und ‚Förderer' von Selbstfürsorge"

Arbeitsblatt „Negative Energiebilanz"

Die Zirkularität des „Ausbrennens" ist in den verschiedenen Burn-out Modellen grundsätzlich ähnlich:



Quelle: Andrea Egger-Subotitsch, abif

Überbelastung entzieht „Energie", die Energiezufuhr ist kleiner als die Ausgabe, psychische Funktionen lassen nach, wodurch auch die Qualität der Arbeit leidet. Es wird noch mehr Energie in die Arbeit investiert, um das Niveau zu halten, was zu einer weiteren Verausgabung führt, und die Energiebilanz sinkt kontinuierlich.

Arbeitsblatt „Burnout-Zirkel" – Das 12-Phasen-Modell von Burnout

Quelle: Burnout-Literatur; z.B. http://www.deutsches-gesundheitsparlament.eu/UserFiles/Burn%20Out%20Syndrom.pdf

Der Psychoanalytiker **Herbert Freudenberger** und die Journalistin **Gail North** haben 1992 einen Burnout-Zyklus vorgestellt und damit gezeigt, wie sie sich die Entwicklung von Burnout vorstellen. Auch wenn die von Freudenberger und North beschriebenen Stadien nicht immer in der von ihnen genannten Reihenfolge auftreten, so vermittelt das Zwölf-Phasen-Modell eine Vorstellung davon, dass Burnout mehr ist als nur eine Depression oder zumindest eine besonders ausgeprägte Form einer Depression mit Suizidgefahr.

Quelle: Freudenberger/North 1992.

Stadium 1 – Zwang sich zu beweisen

• Sie haben einen Beruf, dem Sie sehr gerne und mit großem Engagement nachgehen. Sie sind hoch motiviert und leistungsorientiert. Ihrem Tatendrang sind keine Grenzen gesetzt, Wissen wird angehäuft, die neuesten Kommunikationsmittel werden genutzt, der Austausch mit der Umwelt erfolgt mehrdimensional und ungebremst.

• Termine überschlagen sich, werden aber pflichtbewusst eingehalten. Die soziale Umwelt bewundert den Leistungseinsatz, man fühlt sich zugehörig zu den „Winnern".

Stadium 2 – Verstärkter Einsatz

• Sie lesen viel Berufsspezifisches, Sie besuchen Workshops und Seminare am Wochenende und tun alles, um erfolgreich zu sein. Vorgesetzte honorieren Ihre Leistungen und Sie bekommen mehr und auch verantwortungsvollere Aufgaben übertragen.

• Rückschläge sind undenkbar, alle Ressourcen werden weiterhin zur Mehrung von Wissen, Einfluss, Macht, Geld, sozialer Anerkennung, sexueller Attraktivität etc. eingesetzt.

• Handlungen und Entscheidungen werden nicht mehr delegiert, die soziale Umwelt wird als zu langsam und träge empfunden. Sie holen sich den Zuspruch fürs eigene Tun nur mehr bei Gleichgesinnten mit ähnlichen Leistungsvorstellungen, Selbst- und Fremdansprüchen sowie Werten.

Stadium 3 – Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

• Die Arbeit nimmt Sie gedanklich und zeitlich immer mehr in Anspruch, der Kontakt zur Familie und zu Freunden wird parallel dazu immer weniger. Ihre Umwelt versteht und akzeptiert dieses Verhalten jedoch, weil es mit den Erfordernissen und Anforderungen Ihres Berufs zusammenhängt.

• Muße und Erholung werden als Zeitverschwendung angesehen. Die Wissensmehrung läuft zielgerichtet und hochspezialisiert. Die Umwelt hat sich an das Tempo gewöhnt und lässt fordernd keine Verschnaufpausen zu. Die Funktionalisierung der sozialen Stellung des Tuns und Handelns tritt in den Vordergrund.

• Noch lässt sich alles organisieren, Kaffee- und Nikotinkonsum als Putschmittel mehren sich, die Vorzeichen von Schlafstörungen werden zu wenig beachtet. Noch fühlt man sich wohl und den anderen überlegen, oftmalige Erfolge verstärken diese Selbsteinschätzung. Für persönliche Interessen und Entspannungsmöglichkeiten, wie Sport, Musik, Kultur und Reisetätigkeit fehlt bereits die Zeit.

Stadium 4 – Verdrängung von Werten und Konflikten

• Sie verlieren allmählich an Energie. Konflikten gehen Sie aus dem Weg und Sie werden sanft. Die ersten Fehlleistungen wie Unpünktlichkeit und Verwechslung treten auf. Erste Empfindungen von Überforderung und Hektik werden spürbar. Konflikte werden als solche nicht erkannt und daher nicht entschärft.

• Langsam verändert sich Ihr soziales Umfeld. Am wichtigsten ist Ihnen die Anerken- nung aus dem beruflichen Umfeld. Gereiztes Unfreundlichsein selbst gegenüber wohlmeinender Umgebung stellt sich ein.

Stadium 5 – Umdeutung von Werten

• Ihr eigenes Wertesystem verändert sich. Das höchste Ziel ist, Leistung zu erbringen und das tun Sie nun auch in der Freizeit. Die Wochenenden werden zu ganz normalen Arbeitstagen. Was vormals wichtig und erstrebenswert war, kommt ins „Archiv".

• Prioritäten verschieben sich zugunsten neuer Schwerpunkte, Lebensereignisse werden nicht mehr hinterfragt oder gedeutet. Beziehungen laufen weiter oder gehen kaputt.
• Die Emotionalität stumpft ab, um noch funktionsfähig zu bleiben. Putsch- und Schlafmittelmissbrauch als künstliche Steuerung von Wach- und Schlafrhythmus treten vermehrt auf.

Stadium 6 – Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

• Ihr Körper beginnt sich zu regen und meldet erste Warnsignale. Das sind etwa ständige Müdigkeit oder Migräne. Sie behalten Ihr Leistungsniveau und den Anspruch dennoch bei und verdrängen körperliche Probleme. Viele dieser Symptome lassen sich mit Tabletten besänftigen und vorübergehend in den Hintergrund drängen.

• Ungeduld, Intoleranz, Zynismus oder aggressive Abwertung – die Umwelt verliert alle Lieblichkeit, wird als fordernd, bedrohlich, bestrafend empfunden. Man funktioniert dank Routine, Erfahrung und Einfluss, aber bereits viel schlechter, als man könnte.

• Körperlich-somatische Beschwerden treten auf, die Unzufriedenheit nimmt zu, Ratlosigkeit greift um sich.

Stadium 7 – Rückzug

• Sie spüren, dass Sie nicht mehr so intensiv arbeiten können, wie Sie es wünschen. Sie bemerken den Leistungsabfall und das löst für Sie eine Krise aus. Ein Nervenzusammenbruch kann die Folge sein und Sie ziehen sich immer noch weiter zurück.

• Einengung und Automatisierung der menschlichen Existenz, Ersatzbefriedigungen kurzer Dauer treten in den normalen Alltag. Man verlässt das soziale Netz, das zwar noch bemüht, aber bereits verstört ist. Der eigene Rückzug wird angetreten.

Stadium 8 – Beobachtbare Verhaltensänderung

• Sie versuchen, sich Alternativen aufzubauen, Sie vermeiden die soziale Nähe zu anderen Menschen. Ein Merkmal ist, dass Sie zu Zeiten arbeiten, in denen Sie anderen Menschen möglichst selten begegnen. Von Ihrer beruflichen Tätigkeit sind Sie regelrecht besessen.

• Erste Verhaltensveränderungen werden auch von der Umwelt wahrgenommen. Hinweise werden missachtet, paranoide Reaktionen sind möglich.

Stadium 9 – Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

• In dieser Phase sind Sie eigentlich nicht mehr arbeitsfähig. Sie haben bereits ein schweres Burnout-Syndrom, das sich in depressivem Verhalten zeigt. Das Privatleben existiert nicht mehr. Das Syndrom ist bereits sehr bedrohlich und ein Auffangnetz ist dringend nötig.

• Identitätsstörungen und Wahrnehmungsveränderungen werden angstbesetzt registriert. Die Normalität entgleitet Ihrer Kontrolle.

Stadium 10 – Innere Leere

• Sie werden wach und sind nicht mehr in der Lage aufzustehen. Sie wirken teilnahmslos. Die Situation ist heikel und es wären dringend Menschen vonnöten, die anwesend sind.

• Innere Leere als Vorbote der Depression breitet sich aus. Panikattacken und phobische Zustände häufen sich. Ersatzbefriedigungen werden, falls noch möglich, exzessiv wahrgenommen.

Stadium 11 – Depression

• Die verschiedenen Anzeichen einer Depression sind – für Außenstehende – unübersehbar. Dazu kommt eine negative Einstellung zum Leben und Hoffnungslosigkeit.

• Der Wunsch nach Dauerschlaf tritt auf und existenzielle Verzweiflung bis hin zu Selbstmordgedanken.

• Nur etwa ein Drittel der von einer Depression betroffenen Menschen finden den Weg zum Arzt, wobei die Allgemeinpraxis meist die erste Anlaufstelle darstellt.

Stadium 12 – Völlige Erschöpfung

• Diese Phase erreichen nur wenige. Kennzeichen dafür sind lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung. Das Immunsystem ist angegriffen und es besteht Selbstmordgefahr.

• Eine psychiatrische Krisenintervention ist indiziert und oftmals nur mehr stationär möglich.

• Es gilt, ein Leben zu bewahren, ehe die Rückführung aus der Burnout-Spirale beginnen kann.