

# **Burn Out - Der verschleierte Weg zur Erschöpfung**

## **Stadium 1:**

Insbesondere hoch motivierte und leistungsorientierte Menschen geraten oftmals unbewusst in die erste Speiche des sRades%

Dem Tatendrang sind keine Grenzen gesetzt, Wissen wird angehäuft, die neuesten Kommunikationsmittel werden genützt, der Austausch mit der Umwelt erfolgt mehrdimensional und ungebremst. Termine überschlagen sich, werden aber pflichtbewusst eingehalten. Die soziale Umwelt bewundert den Leistungseinsatz, man befindet sich auf der sStraße der Sieger%

## **Stadium 2:**

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

Handlungen und Entscheidungen werden nicht mehr delegiert, die soziale Umwelt wird als zu langsam und träge empfunden. Bekräftigung des eigenen Tuns nur mehr durch Gleichgesinnte mit ähnlichen Leistungsvorstellungen, Selbst- und Fremdansprüchen sowie Werten.

## **Stadium 3:**

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. 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:**

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. Gereiztes Unfreundlichkeit, selbst gegenüber wohlmeinender Umgebung ist die Folge.

#### **Stadium 5:**

Was vormals wichtig und erstrebenswert war, wird schubladisiert. Prioritäten verschieben sich zugunsten neuer Schwerpunkte, Lebensereignisse werden nicht mehr hinterfragt oder gedeutet. Beziehungen laufen weiter oder eben nicht mehr. Die Emotionalität stumpft ab, um noch funktiondfähig zu bleiben. Putsch und Schlafmittel als künstliche Steuerung von Wach- und Schlafrythmus werden eingesetzt.

#### **Stadium 6:**

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, Rastlosigkeit greift um sich.

#### **Stadium 7:**

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 Rückzug wird angetreten.

#### **Stadium 8:**

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

## **Stadium 9:**

Identitätsstörungen und Wahrnehmungsveränderungen werden angstbesetzt registriert. Die Normalität entlässt sich aus der Kontrolle.

## **Stadium 10:**

Innere Leere als Vorbote der Depression. Es häufen sich Panikattacken und phobische Zustände. Ersatzbefriedigungen werden, falls noch möglich, exzessive wahrgenommen.

## **Stadium 11:**

Depression: lt. Diagnosehandbuch ICD-10

- depressive Verstimmung über die meiste Zeit des Tages, und dies fast jeden Tag
- Interessen- und Freudverlust an Aktivitäten, die die normalerweise angenehm waren
- verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit

ebenso müssen gleichzeitig mindestens zwei bis vier der folgenden Zusatzsymptome vorliegen:

- Verlust des Selbstvertrauens oder des Selbstwertgefühls
- unbegründete Selbstvorwürfe oder ausgeprägte, unangefessene Schuldgefühle
- wiederkehrende Gedanken an den Tod oder Suizid
- Klagen über Nachweis eines verminderten Konzentrationsvermögens, Unschlüssigkeit oder Unentschlossenheit
- Schlafstörungen jeder Art
- Appetitverlust oder gesteigerter Appetit mit entsprechenden Gewichtveränderungen

biologisch-chemisch gesehen erklärt sich die Depression heute als Destabilisierung im Neurotransmittersystem, nämlich einen Mangel an Serotonin und Noradrenalin, wichtige Botenstoffe im Gehirn.

## **Stadium 12:**

Tiefe Depression und akute Selbstmordgefährdung !

Eine psychiatrische Krisenintervention ist indiziert und oftmals nur mehr stationär möglich. Es gilt ein Leben zu bewahren, ehe eine Rückführung aus der Burn Out- Spirale beginnen kann.