

Burnout Phasen nach Herbert Freudenberger & Gail North (1992)

In der völligen Burnout-Erschöpfung landet man nicht von heute auf morgen. Es ist vielmehr ein schleichender Prozess, den Freudenberger und North in einem 12-Phasen-Modell beschrieben haben. Aufgrund seiner Anschaulichkeit ist es ein hilfreiches Werkzeug zur frühzeitigen Diagnostizierung der individuellen Burnout-Gefährdung.

Nicht jeder dieser 12 Stufen muss sich in eindeutiger Weise zeigen. Die einzelnen Stufen können auch ineinander übergehen bzw. sich überlappen.



Nachfolgende Beschreibung und Fragen dienen der Selbsteinschätzung:

Datum: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Name: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Phase 1: Der Drang sich zu beweisen

- Besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- Erhöhte Erwartungen an sich selbst
- Übersehen eigener Grenzen und Zurückstellen eigener Bedürfnisse

	Ja	Nein
Ich bin überdurchschnittlich motiviert und engagiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ist mir sehr wichtig, meine Arbeit besonders gut zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich einmal früher nach Hause gehe, fühle ich mich merkwürdig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 2: Verstärkter Einsatz

- Besondere Bereitschaft zur Übernahme von neuen Aufgaben
- Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden, auch an freien Tagen, am Wochenende und in der Urlaubszeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit

	Ja	Nein
Ich bin problemlos bereit, neue Aufgaben zu übernehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Arbeit liegen bleibt, habe ich ein schlechtes Gewissen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich arbeite oft sehr lange bzw. mache viele Überstunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 3: Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. Beruflicher Stress wird aber noch als normal empfunden.
- Mehrkonsum von Kaffee, Aufputzmitteln und/oder Zigaretten
- Gelegentliche Schlafstörungen

	Ja	Nein
Ich stelle mein Privatleben so gut wie immer hinter den Beruf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich brauche mehr Kaffee, Aufputzmittel und/oder Zigaretten, um den Tag zu überstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In letzter Zeit muss ich sehr aufpassen, dass ich nichts vergesse oder übersehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 4: Verdrängung von Bedürfnissen und Konflikten

- Zunehmende Konflikte mit Arbeitskolleginnen und/oder der Partnerin/dem Partner
- Fehlleistungen wie z.B.: Vergessen von Terminen, Nichterledigen von versprochenen Aufgaben, Ungenauigkeit, Unpünktlichkeit
- Energiemangel, Schwächegefühl
- Aufgabe von Hobbys

	Ja	Nein
In letzter passiert es mir häufiger, dass ich etwas vergesse oder übersehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann schlecht einschlafen oder liege in der Nacht häufig wach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach der Arbeit oder am Wochenende bin ich häufig so müde, dass ich mich zu nichts mehr aufrufen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe wenig Zeit für Sport oder Hobbys.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 5: Umdeutung von Werten

- Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen;
- Meiden privater Kontakte, die als belastend empfunden werden
- Der Zeitbegriff ist gestört. Es gibt nur mehr die Gegenwart.
Der persönliche Horizont verengt sich.
- Probleme mit dem/r PartnerIn.
Personen/Dinge, die vormals wichtig waren, treten hinter die Arbeit zurück.

	Ja	Nein
Ich habe häufiger Konflikte mit Kollegen oder Kolleginnen als früher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im familiären Bereich kommt es häufiger zu Unstimmigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eigentlich hat nur noch die Arbeit Platz in meinem Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 6: Verleugnung auftretender Probleme

- Ungeduld, Intoleranz, latente und/oder offene Aggressivität prägen den Umgangston.
- Beginnen, sich abzukapseln
- Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung
- Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen;
Dienst nach Vorschrift

	Ja	Nein
Ich fühle mich häufig von anderen Menschen nicht verstanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es wird gar nicht gesehen wie ich mich abrackere / abgerackert habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eigentlich habe ich gar keine Lust mehr und mache Dienst nach Vorschrift.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 7: Rückzug

- PartnerIn, Familie und Freunde werden jetzt als Belastung, oft sogar als feindlich erlebt.
Kritik wird nicht mehr ertragen;
- Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Ohnmachtsgefühle, innere Lehre
- Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol, Drogen, Spielen, Sexualität
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Ungenauigkeit, Desorganisation,
Entscheidungsunfähigkeit
- Psychosomatische Reaktionen, Gewichtsveränderungen, Herzklopfen, Bluthochdruck

	Ja	Nein
Jeder private Termin empfinde ich fast als Belastung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich gar nicht mehr richtig über etwas freuen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Um Stress abzubauen, greife ich auf Alkohol und/oder Medikamente zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 8: Verflachung des sozialen Lebens

- Zunehmend wird alles egal. Apathie.
- Alles wird ganz schnell als Angriff erlebt; ärgerliche Reaktionen auf gut gemeinte Zuwendung
- Eigenbrötelei, Selbstmitleid, Einsamkeit, Gleichgültigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Verringerte Initiative - verringerte Produktivität – verringerte Belastbarkeit
- Verflachung des sozialen Lebens: Wenig persönliche Anteilnahme an anderen, gleichzeitig exzessive Bindung an Einzelne, Meidung beruflich-sozialer Kontakte

	Ja	Nein
Ich muss mich häufig dazu zwingen, mich für meine Freunde zu interessieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich zu Hause bin, möchte ich am liebsten von niemandem angesprochen werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eigentlich ist mir zunehmend alles egal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 9: Depersonalisation

- Entfremdung, Gefühl des Abgestorbenseins und innere Leere
- Automatenhaftes Funktionieren, sehen ihr Leben als sinnlos und unentrinnbar
- Psychosomatische Reaktionen treten noch mehr in den Vordergrund

	Ja	Nein
Meine Familie oder Freunde machen sich richtig Sorgen um mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe zunehmend gesundheitliche Probleme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich funktioniere nur mehr wie eine Maschine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 10: Innere Leere

- Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen mit dem Gefühl des inneren Abgestorbenseins; völlig mutlos, leer, nutzlos, ausgezerrt
- Phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen
- Eigenbrötelei, Einsamkeit, negative Einstellung zum Leben
- Fallweise exzessive sinnliche Befriedigung, z.B.: Kaufräusche, Fressattacken, exzessiver Sex ohne wirkliche Befriedigung

	Ja	Nein
Manchmal überkommt mich eine richtige Panik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Arbeit wird zunehmend zur Qual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe bereits am Wochenende ein mulmiges Gefühl, wenn ich an die Arbeit denke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 11: Depression

- Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit
- Erschöpfung, starker Wunsch nach Dauerschlaf
- Existenzielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken und -absichten

	Ja	Nein
Manchmal überkommt mich ein Gefühl der Leere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt Tage, an denen bin ich richtiggehend verzweifelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte häufig nur noch im Bett liegen und schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Phase 12: Völlige Erschöpfung

- Notfall!
Lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung
- Angegriffenes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen
- Suizidalität, Selbstmordgefahr

	Ja	Nein
Ich kann mich häufig in der Früh gar nicht überwinden aufzustehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich will so nicht weitermachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann nicht mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Empfehlungen zur weiteren Vorgehensweise:

Die ersten drei Stufen können situativ immer wieder einmal auftreten – wenn derartige Verhaltensweisen aber längere Zeit andauern oder sich systematisch wiederholen (chronisch werden), kann eine Beratung / ein Coaching hilfreich sein, um neue Strategien für die Lebensführung zu entwickeln.

Bei Stufe 4 bis 8 ist eine Beratung / ein Coaching sinnvoll, da sowohl die körperlich-seelisch-geistige Gesundheit als auch das soziale Leben betroffen sein kann. Generell ist auch der Hausarzt ein guter erster Ansprechpartner, um auf Basis einer Diagnose über adäquate Schritte zu beraten.

Ab Stufe 9 sollte eine Psychotherapie in Erwägung gezogen werden.

Ab Stufe 11 ist wegen der akuten Gesundheitsgefährdung zusätzlich eine ärztliche Behandlung notwendig.

Achtung:

Selbsteinschätzung und Empfehlungen ersetzen keine fundierte Diagnose eines Arztes oder Psychologen.