



BURN OUT

„Burn-out“ ist in aller Munde und ist auch medial allgegenwärtig. Die Macht der Information wirkt in diesem Falle nicht immer nur positiv aufklärend, sondern auch negativ manifestierend (Effekt, medial zu einem erheblichen Teil eine Krise verstärken können). Diese Verallgemeinerungen wirken dadurch auch auf jene, die nicht davon betroffen sind - und sich vorsichtshalber auch danach richten.

Bevor es nun zu scheinbar ausweglosen Situationen kommt, können einige Maßnahmen ergriffen werden, um persönliche Strukturen so zu gestalten, dass die eigene Position und das damit verbundene Denken – Handeln - Fühlen ins Bewusstsein gerückt wird.

Herbert J. Freudenberger (deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker) beschreibt 12 Stufen bis zur völligen BURN-OUT-ERSCHÖPFUNG.

- 
1. Zwang sich zu beweisen (*gerne mit großem Engagement unterwegs*)
 2. Verstärkter Einsatz (*Weiterbildung führt zur verantwortungsvollen Aufgaben*)
 3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse (*Job dominiert – Familie und Freunde werden vernachlässigt, akzeptieren jedoch*)
 4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen (Suchtindiz) (*Energieverlust, Umfeld verändert sich, beruflicher Kontext dominiert*)
 5. Umdeutung von Werten (*Leistung ist höchstes Ziel – Arbeiten am Wochenende*)
 6. Verstärkte Leugnung von auftretenden Problemen (*Körperliche Symptome – Leistungsniveau OK – Ausgleich durch Tabletten*)
 7. Rückzug (*Leistungsabfall – Krise – Nervenprobleme*)
 8. Beobachtbare Verhaltensänderung (*Vermeidung von Sozialkontakten – von Job besessen*)
 9. Depersonalisation (Verlust des Gefühls der eigenen Persönlichkeit) (*Nicht mehr arbeitsfähig – kein Privatleben – Schwere Depressionssymptome*)
 10. Innere Leere (*Munter-zum Aufstehen aber nicht fähig – Menschenanwesenheit wichtig!*)
 11. Depression (*Für Außenstehende unübersehbar*)
 12. Völlige Burn-Out-Erschöpfung (*Erschöpfung und Versagen körperlicher Funktionen*)

In vielen Stadien kann nur professionelle therapeutische und ärztliche Unterstützung helfen.

Oft und in frühen Stadien reichen einige Coachingsitzungen, um wieder

Klarheit und Bewusstheit zu schaffen.

Coaching hilft Ihnen bei Ihrer Standortbestimmung!

Gerne stehe ich für ein erstes, kostenloses Erstgespräch zur Verfügung.

Hans Peter Pimperl, Coach
Tel. 0664 1308550