

Burn-Out

von Peter Troy

<< Zurück HOME Weiter >>

Inhaltsübersicht

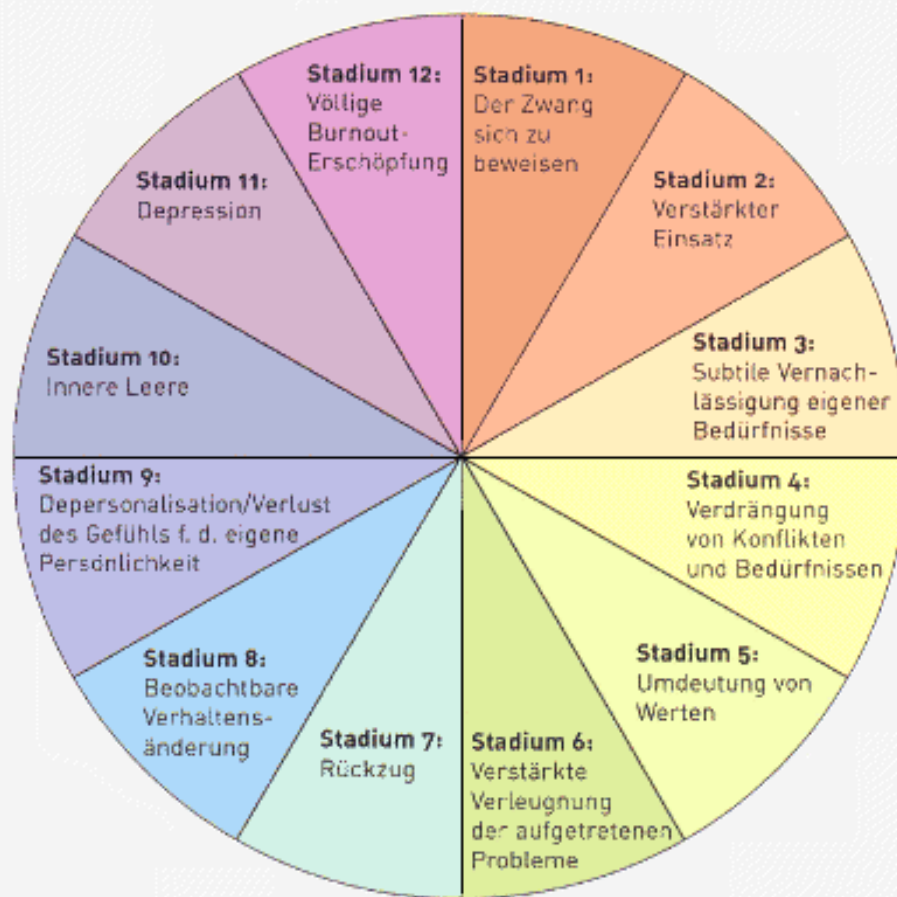
- Umschlag
- Inhaltsübersicht
- **Einleitung**
- **Übersicht** - Grafische Darstellung
- **Stadium 1** - Zwang sich zu beweisen
- **Stadium 2** - Verstärkter Einsatz
- **Stadium 3** - Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- **Stadium 4** - Verdrängung
- **Stadium 5** - Umdeutung von Werten
- **Stadium 6** - Verleugnung der Probleme
- **Stadium 7** - Rückzug
- **Stadium 8** - Beobachtbare Verhaltensänderung
- **Stadium 9** - Depersonalisierung
- **Stadium 10** - Innere Leere
- **Stadium 11** - Depression
- **Stadium 12** - Völlige Erschöpfung
- **Abschluss - Test - eBook**

Impressum

- Impressum

<< Zurück HOME Weiter >>

Topos



Burn-Out

Krankheit oder Modeerscheinung?

Zum Inhalt

Burn-Out

von Peter Troy

<< Zurück HOME Weiter >>

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Ein Phänomen begleitet uns auch bei diesem Thema: wo wir keine exakten Begriffe haben, verwenden wir ersatzweise Beschreibungen.

Und das geschieht meist recht diffus. So auch beim "Burn-Out"-Syndrom, welches oft gleichgesetzt wird mit Depression, dauernder Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder auch Migräne.

Wellness ist top - Burn-Out ist das Gegenteil

Zusätzlich wird die Diskussion und das tabulose Anerkennen eines "Burn-Outs" im Berufsalltag dadurch erschwert, dass wir in einer Fitness-Euphorie und Fun-Gesellschaft leben, in der jung, dynamisch und agil zu sein beinahe einen Absolutheitsanspruch innehat.

Ausgebranntheit und Erschöpfung sind vor diesem Hintergrund unerwünschte Symptome und ein Zeichen von Schwäche oder Mißerfolg. Einen Berater, Coach oder in diesem Fall einen Arzt hinzuzuziehen, wird von vielen Menschen immer noch als Zeichen von Schwäche gesehen - entgegen aller Wirtschaftsmärchen, die man uns erzählt.



Burn-Out ist keine Managerkrankheit

Ausgebrannt sein setzt einzig voraus, dass man vorher gebrannt hat. Die Begeisterung für eine Sache oder einen Beruf ist also keineswegs "Managern" vorbehalten. Burn-Out ist nicht, wie häufig behauptet wird, "DIE Managerkrankheit".

Ein Burn-Out kann bei allen Menschen auftreten, die mit großem Engagement bei ihrer Sache dabei sind: das sind Schüler und Krankenpfleger genauso wie Frauen in Teilzeitarbeit und der mittlere Angestellte. Untersuchungen haben allerdings eine überdurchschnittliche Häufigkeit in Berufen mit "Helfersyndromen" (Berater, Lehrer, Sozialberufe, ...) nachweisen können.

Die Ursachen für ein Ausbrennen sind vielfältig: eigene Ansprüche, Druck des Umfelds, verschobene Wertigkeiten im Selbstbild, mangelnde Balancefähigkeit zwischen Beruf und Alltag.

Wer im Nahbereich eines Burn-Outs leidet, verzichtet auf die Klärung, ob zuerst die "Veranlagung" da war, die zum Burn-Out geführt hat oder ob irgendwelche anderen Umstände wie eine bestimmte Unternehmenskultur, die Berufswahl oder das private Umfeld einen Druck ausgelöst haben und sich die Spirale erst danach zu drehen begonnen hat.

Entscheidend ist einzig, schon die ersten Stadien eines Burn-Out zu erkennen und geeignete Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Um für sich selbst herauszufinden, ob die Gefahr eines "Burn-Outs" für Sie besteht, finden Sie auf den folgenden Seiten jeweils ganz kurze Beschreibungen der verschiedenen Stadien und am Ende einen kurzen, anonymen Online-Test.

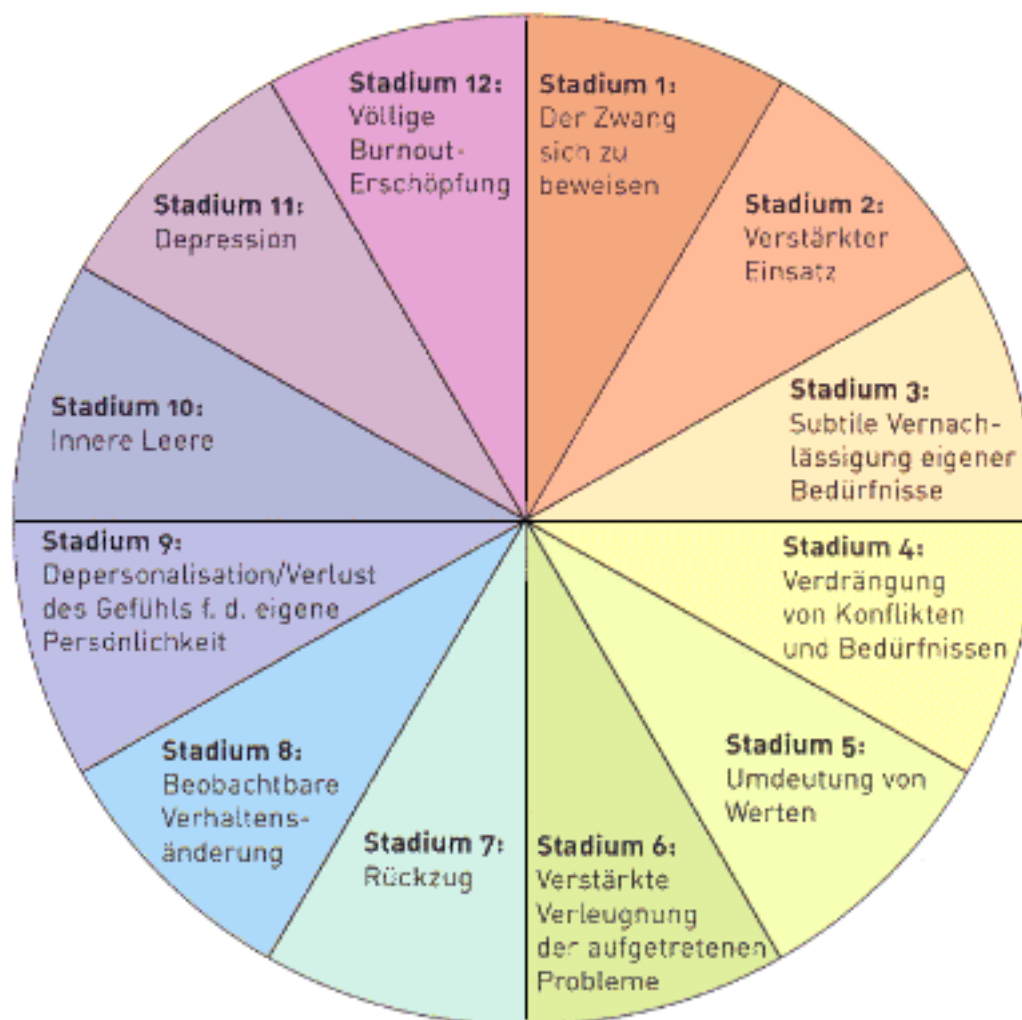
<< Zurück HOME Weiter >>

Burn-Out

von Peter Troy

<< Zurück HOME Weiter >>

Die verschiedenen Stadien eines Burn-Out



<< Zurück HOME Weiter >>

Copyright © 2005 by Topos OnLine
Published by Topos OnLine. Alle Rechte vorbehalten

Für mehr Management-Wissen hier klicken

Burn-Out

von Peter Troy

<< Zurück HOME Weiter >>

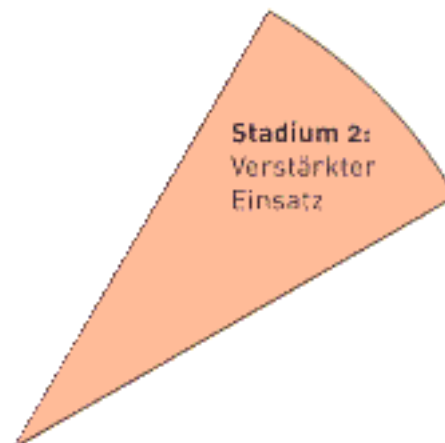
Stadium 1

Sie haben einen Beruf, dem Sie sehr gerne und mit großem Engagement nachgehen.



Stadium 2

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



Stadium 3

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.



Stadium 4

Sie verlieren allmählich an Energie. Konflikten gehen Sie aus dem Weg und Sie werden sanft. Langsam verändert sich Ihr soziales Umfeld. Am wichtigsten ist Ihnen die Anerkennung aus dem beruflichen Umfeld.



<< Zurück HOME Weiter >>

Burn-Out

von Peter Troy

<< Zurück HOME Weiter >>

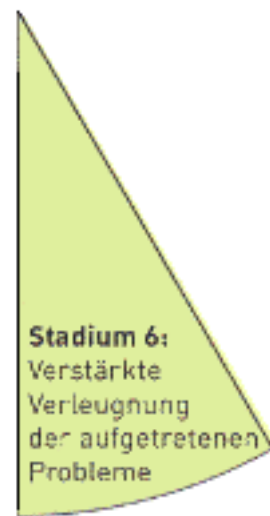
Stadium 5

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.



Stadium 6

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.



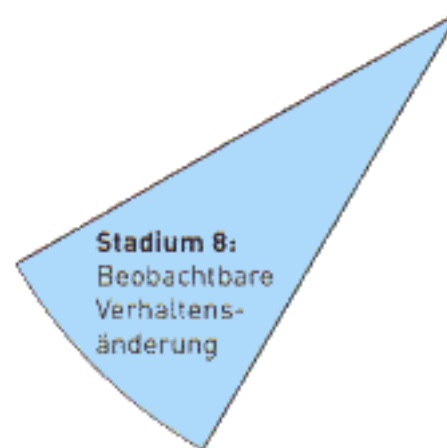
Stadium 7

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 ist die Folge und Sie ziehen sich immer noch weiter zurück.



Stadium 8

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 reglerecht besessen.



<< Zurück HOME Weiter >>

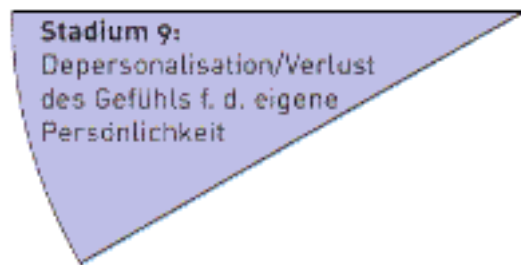
Burn-Out

von Peter Troy

<< Zurück HOME Weiter >>

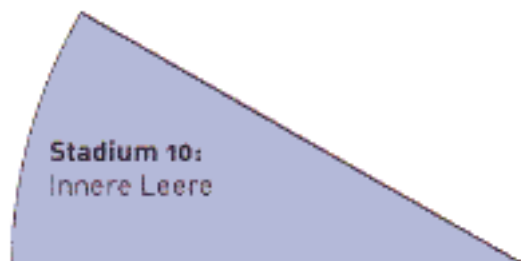
Stadium 9

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



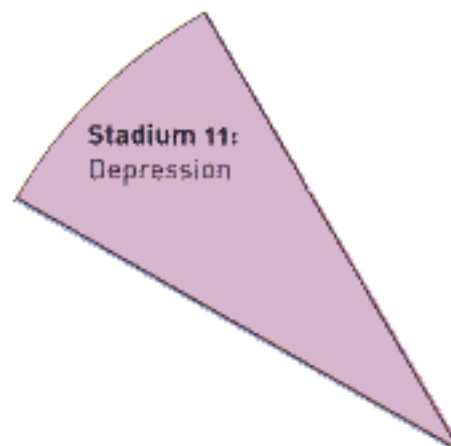
Stadium 10

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



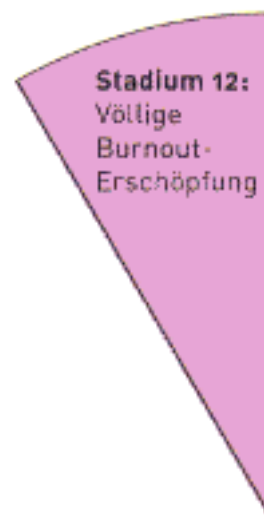
Stadium 11

Die verschiedenen Anzeichen einer Depression sind - für Außenstehende - unübersehbar.



Stadium 12

Diese Phase erreichen nur wenige. Kennzeichen dafür sind völlige Erschöpfung zusammen mit dem Versagen von körperlichen Funktionen.



<< Zurück HOME Weiter >>

Burn-Out

von Peter Troy

<< Zurück HOME Weiter >>

Meine Bitte an Sie

Sie können im Internet einen Burn-Out-Kurztest durchführen. Wenn Sie dort selbst keine Burn-Out-Symptome feststellen, freuen Sie sich.

Wie Sie in den verschiedenen Stadien der Burn-Out-Entwicklung gesehen haben, sind betroffene Menschen aber grundlegend auf Hilfe und Unterstützung angewiesen.

Sollten Sie jemanden kennen, bei dem Sie auch nur den leisesten Verdacht haben, dass Burn-Out-Symptome zutreffen könnten, so unterstützen Sie diesen Menschen wie folgt:

- senden Sie ihr/ihm dieses kostenlose eBook zu. Es kann eine Ermunterung sein, sich des Themas bewusst zu werden und sich an entsprechende Hilfe zu wenden. Und es ist ein unaufdringlicher Hinweis, dass Sie eine Ansprechperson sind, die das Thema Ernst nimmt.
- Informieren Sie die betreffende Person, dass unter dem Link <http://www.topos-online.at/f/burnout.htm> eine Webseite mit Text, kostenlosem eBook und kostenlosem Kurztest zu finden ist; damit geben Sie ja lediglich eine für Sie selbst interessante Webadresse weiter, ohne aufdringlich zu sein oder gar eine Diagnose zu stellen.

Danke!

Der Burn-Out-Test im Internet

Für diesen Kurz-Test¹ zur Feststellung von Ansätzen zu depressivem Verhalten müssen Sie mit dem Internet verbunden sein..

1) Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl

Die Auswertung des Burn-Out-Tests erfolgt dann **sofort und völlig anonym.**

Außer den Test-Antworten sind keine Angaben erforderlich.

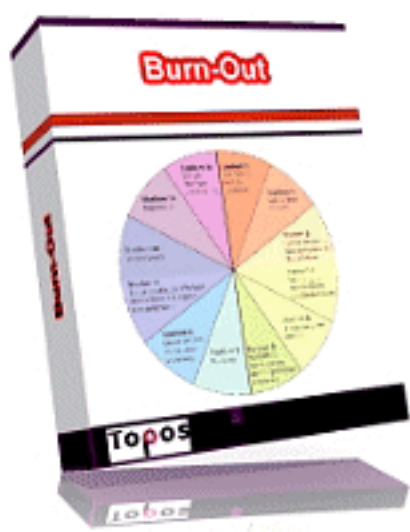
Weitere Tests zum Thema

Stresstest

Stehen Sie unter Druck?

Jetzt mit Online-Verbindung zum Burn-Out-Kurztest

Dieses eBook



Das Ihnen vorliegende eBook ist **Free-Ware.**

Sie können dieses eBook also bedenkenlos zum Download im Internet anbieten, per eMail weiterversenden und auf beliebig vielen Rechnern speichern.

<< Zurück HOME Weiter >>

Burn-Out

von Peter Troy

<< Zurück HOME Weiter >>

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Peter Troy

Published by: **Topos OnLine**

copyright ©: Topos OnLine

Topos Organisationsentwicklung

Jahngasse 1

A-6850 Dornbirn

T +43/(0)5572/24499

F +43/(0)5572/24210

Mobil +43/(0)664/4217644

URL: <http://www.topos-online.at>

e-mail: ptroy@topos.vol.at

<< Zurück HOME Weiter >>

Copyright © 2005 by Topos OnLine

Published by Topos OnLine. Alle Rechte vorbehalten

Für mehr Management-Wissen hier klicken