



MICHAEL MERKS  
Coaching Group

## Die Phasen des Burn-out

Die Phasen laufen nicht immer nacheinander ab. Oftmals werden auch Phasen übersprungen oder Betroffene befinden sich in mehreren Phasen gleichzeitig. Die Dauer eines Stadiums kann variieren.

### **Stadium 1: Der Zwang, sich zu beweisen**

Am Anfang steht häufig übertriebener Ehrgeiz. Tatendrang, Interesse und der Wunsch, sich im Beruf zu verwirklichen, verwandelt sich in Verbissenheit und Leistungszwang. Man muss den Kollegen – und vor allem sich selbst – ständig beweisen, dass man den Job besonders gut macht und alles schafft.

### **Stadium 2: Verstärkter Einsatz**

Um seinen überzogenen Erwartungen gerecht zu werden, legt man noch einen Scheit drauf und erhöht den Einsatz. Delegieren fällt zunehmend schwerer. Stattdessen dominiert das Gefühl, alles selbst machen zu müssen, auch um die eigene Unentbehrlichkeit zu demonstrieren.

### **Stadium 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse**

Im Zeitbudget ist nur noch Platz für Berufliches, andere Bedürfnisse wie Schlafen, Essen oder Treffen mit Freunden und Bekannten werden als nichtig abgetan. Freizeit im Sinn von "freie Zeit" verliert ihren Sinn. Sich selbst gegenüber deklariert man diesen Verzicht als heroische Leistung.

### **Stadium 4: Verdrängung von Konflikten**

Man registriert zwar, dass etwas nicht stimmt, stellt sich seinen Problemen aber nicht. Sich damit auseinander zu setzen, könnte eine Krise auslösen und wird deshalb als bedrohlich empfunden. Ab diesem Stadium machen sich oft die ersten körperlichen Beschwerden bemerkbar.

### **Stadium 5: Umdeutung von Werten**

Isolation, Konfliktscheu und die Negation eigener Bedürfnisse verändern die Wahrnehmung. Man deutet seine bisherigen Werte um, einst Wichtiges wie Freunde oder ein Hobby werden völlig entwertet. Einziger Maßstab für die eigene Relevanz, das Selbstwertgefühl, ist der Job. Alles andere wird diesem Ziel untergeordnet. Emotional stumpft man zusehends ab.

### **Stadium 6: Verleugnung der auftretenden Probleme**

Hauptsymptom dieser Phase ist Intoleranz, andere werden als dumm, faul, fordernd oder undiszipliniert wahrgenommen. Zwangsläufig empfindet man soziale Kontakte als kaum zu ertragen. Zynismus und Aggressionen werden offensichtlicher. Die auftretenden Probleme führt man aber ausschließlich auf den Zeitdruck und das Arbeitspensum zurück – nicht auf die eigene Wesensänderung.



MICHAEL MERKS  
Coaching Group

**Stadium 7: Rückzug**

Die sozialen Kontakte reduzieren sich auf ein Minimum. Man lebt zurückgezogen und eingegelt und empfindet eine zunehmende Hoffnungs- und Orientierungslosigkeit. Auf der Arbeit wird nur noch "Dienst nach Vorschrift" verrichtet. Viele greifen in dieser Phase zu Suchtmitteln wie Alkohol oder Medikamenten.

**Stadium 8: Offensichtliche Verhaltensänderung**

Jetzt wird die Wesensänderung für andere unübersehbar. Die einst so engagierten und tatkräftigen Menschen sind ängstlich, scheu und apathisch. Die Schuld weisen sie ihrer Umwelt zu. Innerlich fühlen sie sich immer wertloser.

**Stadium 9: Depersonalisierung**

In diesem Stadium reißt der Kontakt zu sich selbst ab. Man empfindet weder sich noch andere als wertvoll, nimmt seine Bedürfnisse nicht mehr wahr. Die Perspektive für die Zeit engt sich auf die Gegenwart ein. Das Leben wird zu mechanischem Funktionieren herabgewürdigt.

**Stadium 10: Innere Leere**

Immer stärker macht sich eine innere Leere breit. Um diese zu überwinden, sucht man verkrampft nach Beschäftigung. Überschussreaktionen wie gesteigerte Sexualität, übermäßiges Essen, Drogen- und Alkoholgenuß treten auf. Freizeit ist leere, betäubte Zeit.

**Stadium 11: Depression**

In diesem Stadium entspricht das Burn-out-Syndrom einer Depression. Man ist gleichgültig, hoffnungslos, erschöpft und sieht keine Perspektive für die Zukunft. Sämtliche Symptome depressiver Zustände können auftreten, von agitiert bis völlig apathisch. Das Leben verliert den Sinn.

**Stadium 12: Burn-out-Syndrom**

Dieses Stadium beschreibt den völligen psychischen und physischen Zusammenbruch. Fast alle Betroffenen tragen sich jetzt mit dem Gedanken zum Selbstmord. Nicht wenige setzen das auch in die Tat um. Burn-out-Patienten in diesem Zustand sind ein medizinischer Notfall, sie brauchen so schnell wie möglich ärztliche Hilfe.