

# DER SICHERE WEG ZUM BURNOUT



## Eine kleine "Auslegung"

### Alarmreaktion:

- 1) Der Drang sich zu beweisen (ich will gefallen)
- 2) Verstärkter Einsatz (Ich nehme zu viel Arbeit an)
- 3) Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse ( Ich verzichte auf Pausen, fange früher an und beende meine Arbeit später)
- 4) Verdrängung von Bedürfnissen und Konflikten ( Ich möchte zwar anders leben, aber ich bin nicht so wichtig!)

### Widerstandsphase:

- 5) Umdeutung von Werten ( Das Geschäft und die Arbeit tritt an die erste Stelle)
- 6) Verleugnung auftretender Probleme

(Mir geht es gut auch wenn ich nicht mehr schlafen kann und Aufputschmittel brauche)

7) Rückzug aus der Umwelt (Arbeit, Arbeit und nochmals Arbeit! Die Freizeit verbringe ich im Geschäft und Ferien sind ein notwendiges Übel. Aber wir haben ja Laptops und Handy's damit wir auch die Ferien überbrücken können)

8) Verflachung des Lebens (Langsam wird das Leben langweilig, mühsam und eintönig)

### Erschöpfungsphase

- 9) Depersonalisierung (Ich verliere mich selbst und weiss nicht mehr recht, wer ich bin)
- 10) Innere Leere (Jegliche Arbeit verliert nun den Sinn, das Leben verabschiedet sich)
- 11) Schwere Depression (Das "Sein" hat keinen Sinn mehr, der Gedanke des Suizid's entsteht)
- 12) Zusammenbruch (Löschung der gesamten "Festplatte", Herzversagen, Kreislaufkollaps oder Hirnschlag. Kurzschluss mit langjähriger Regeneration)

Quelle: <http://www.stressforschung.ch>