

GEMEINSAM BERGE VERSETZEN

BURNOUT WARNZEICHEN

1. Warnsymptome der Anfangsphase

a) Überhöhter Energieeinsatz: Hyperaktivität, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Gefühl, nie Zeit zu haben, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen b) Erschöpfung: nicht Abschalten können, Energiemangel, Unausgeschlafenheit, erhöhte Unfallgefahr

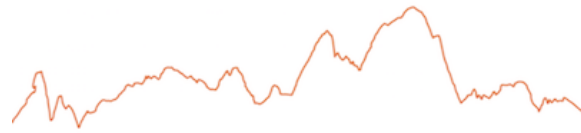
2. Reduziertes Engagement

a) für Patienten: Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten, grössere Distanz und Meidung des Kontakts mit Patienten, Aufmerksamkeitsstörungen in der Interaktion, Schuldzuweisung für Probleme an Klienten, Dehumanisierung b) für andere allgemein: Unfähigkeit zu geben, Kälte, Verlust von Empathie, Verständnislosigkeit, Schwierigkeit anderen zuzuhören, Zynismus

c) für die Arbeit: Verlust von Idealismus, Desillusionierung, negative Einstellung zur Arbeit, Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, Widerwillen und Überdruß, verspäteter Arbeitsbeginn, vorverlegter Arbeitsschluss, Fehlzeiten, Fluchtphantasien d) Erhöhte Ansprüche: Konzentration auf die eigenen Ansprüche, Gefühl, mangelnder Anerkennung, Gefühl ausgebeutet zu werden, Eifersucht, Familienprobleme

3. Emotionale Reaktionen; Schuldzuweisung

a) Depression: Schuldgefühle, reduzierte Selbstachtung, Gedankenverlorenheit, Selbstmitleid, Humorlosigkeit, unbestimmte Angst und Nervosität, abrupte Stimmungsschwankungen, verringerte emotionale Belastbarkeit, Bitterkeit, Neigung zum Weinen, Abstumpfung, Gefühl der Leere, Schwächegefühl, Ruhelosigkeit, Apathie b) Aggression: Schuldzuweisung an andere oder das System, Vorwürfe an andere, Verleugnung der Eigenbeteiligung, Ungeduld, Launenhaftigkeit, Intoleranz, Kompromissunfähigkeit, Nörgelei, Negativismus, Reizbarkeit, Ärger, Misstrauen, häufige Konflikte mit anderen



GEMEINSAM BERGE VERSETZEN

4. Abbau

a) der kognitiven Leistungsfähigkeit: Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Unfähigkeit zu komplexen Aufgaben, Ungenauigkeit, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit, Unfähigkeit zu klaren Anweisungen b) der Motivation: verringerte Initiative und Produktivität, Dienst nach Vorschrift c) der Kreativität: verringerte Phantasie und Flexibilität d) Entdifferenzierung: rigides Schwarzweißdenken, Widerstand gegen Veränderungen aller Art

5. Verflachung

a) des emotionalen Lebens: Verflachung gefühlsmässiger Reaktionen, Gleichgültigkeit b) des sozialen Lebens: weniger persönliche Anteilnahme an anderen, Meidung informeller Kontakte, Meidung von Gesprächen über die eigene Arbeit, Eigenbröteleien, mit sich selber beschäftigt sein, Einsamkeit c) des geistigen Lebens: Aufgeben von Hobbys, Desinteresse, Langeweile

6. Psychosomatische Reaktionen

Schwächung der Immunreaktion, Schlafstörungen, Alpträume, sexuelle Probleme, gerötetes Gesicht, Herzklopfen, Atembeschwerden, Engegefühl in der Brust, erhöhter Blutdruck, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, nervöse Tics, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Magen-Darm-Geschwüre, veränderte Essgewohnheiten, mehr Alkohol, Kaffee, Tabak, andere Drogen

7. Verzweiflung

Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit, Selbstmordabsichten, existentielle Verzweiflung

Quelle: Prof. Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. New York Berlin Heidelberg: Springer Verlag. S. 24 – 34