

## Informationen zum Thema Burnout

### Wie kommt es zu Burnout?

#### 10 Phasen des Burnouts

(nach Fengler)

1. Freundlichkeit
2. Überforderung
3. Geringer werdende Freundlichkeit
4. Schuldgefühle darüber
5. Vermehrte Anstrengungen
6. Erfolglosigkeit
7. Hilflosigkeit
8. Hoffnungslosigkeit
9. Erschöpfung, Abneigung gegen Klienten, Apathie, Aufbäumen, Wut
10. Burnout-Syndrom: Selbstbeschuldigung, Flucht, Zynismus, Sarkasmus, psychosomatische Beschwerden, Fehlzeiten, große Geldausgaben, Unfälle, Dienst nach Vorschrift, Suizidgedanken, Liebschaften, Scheidung, plötzliche Kündigung, sozialer Abstieg, etc.

#### 5 Phasen des Burnouts

(entnommen aus: Müller-Timmermann, Wege aus der Burnout-Krise, 2004)

- Phase 1:     Enthusiasmus / Idealismus  
              „Es beginnt feurig.“
- Phase 2:     Realismus / Pragmatismus  
              „Die Flamme brennt.“
- Phase 3:     Stagnation / Überdruß  
              „Der Funkenflug wird matter.“
- Phase 4:     Frustration / Depression  
              „Arbeiten auf Sparflamme.“
- Phase 5:     Apathie / Verzweiflung  
              „Die Glut erlischt.“