

Symptome und Erscheinungen des Burnout

1. Warnsymptome in der Anfangsphase

a) Vermehrtes Engagement für Ziele

- Hyperaktivität
- freiwillige unbezahlte Mehrarbeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl, nie Zeit zu haben
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Verdrängung von Misserfolgen
- Beschränkung sozialer Kontakte

b) Erschöpfung

- Chronische Müdigkeit
- Energiemangel
- Unausgeschlafenheit
- Erhöhte Unfallgefahr

2. Reduziertes Engagement

a) für Klienten und Patienten

- Desillusionierung
- Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten
- Größere Distanz zu Klienten
- Meidung von Kontakt mit Klienten
- Aufmerksamkeitsstörung in der Interaktion mit Klienten
- Verschiebung des Gewichts von Hilfe zu Beaufsichtigung
- Schuldzuweisung für Problemen an Klienten
- Höhere Akzeptanz von Kontrollmitteln wie Strafen oder Tranquilizern
- Stereotypisierung von Klienten
- Betonung von Fachjargon
- Dehumanisierung

c) für die Arbeit

- Desillusionierung
- Negative Einstellung zur Arbeit
- Widerwille und Überdross
- Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen
- Ständiges auf die Uhr sehen
- Fluchtphantasien
- Tagträumen
- Überziehen von Arbeitspausen
- Verspäteter Arbeitsbeginn
- Vorverlegter Arbeitsschluss
- Fehlzeiten
- Verlagerung des Schwergewichts auf die Freizeit, Aufblühen am Wo
- Höheres Gewicht materieller Bedingungen für die Arbeitszufriedenheit

b) für andere allgemein

- Unfähigkeit zu geben
- Kälte
- Verlust der Empathie
- Unfähigkeit zur Transposition
- Verständnislosigkeit
- Schwierigkeit anderen zuzuhören
- Zynismus

d) erhöhte Ansprüche

- Verlust von Idealismus
- Konzentration auf die eigenen Ansprüche
- Gefühl mangelnder Anerkennung
- Gefühl, ausgebeutet zu werden
- Eifersucht
- Partnerprobleme
- Konflikte mit den eigenen Kindern

Symptome und Erscheinungen des Burnout

3. Emotionale Reaktionen

a) Depression

- Schuldgefühle
- Reduzierte Selbstachtung
- Insuffizienzgefühle
- Gedankenverlorenheit
- Selbstmitleid
- Humorlosigkeit
- Unbestimmte Angst und Nervosität
- Abrupte Stimmungsschwankungen
- Verringerte emotionale Belastbarkeit
- Abstumpfung, Gefühl von Abgestorbensein und Lähmung
- Schwächegefühl
- Neigung zum Weinen
- Ruhelosigkeit
- Gefühl des Festgefahreenseins
- Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle
- Pessimismus und Fatalismus
- Apathie
- Selbstmordgedanke

b) Aggression

- Schuldzuweisung an andere oder "das System"
- Vorwürfe an andere
- Verleugnung der Eigenbeteiligung
- Ungeduld
- Launenhaftigkeit
- Intoleranz
- Kompromissunfähigkeit
- Nörgeleien
- Negativismus
- Reizbarkeit
- Ärger und Ressentiments
- Defensive/ paranoide Einstellungen
- Misstrauen
- Häufige Konflikte mit anderen

4. Abbau

a) der kognitiven Leistungsfähigkeit

- Konzentration und Gedächtnisschwäche
- Unfähigkeit zu komplexen Aufgaben
- Ungenauigkeit
- Desorganisation
- Entscheidungsunfähigkeit
- Unfähigkeit zu klaren Anweisungen

b) der Motivation

- Verringerte Initiative
- Verringerte Produktivität
- Dienst nach Vorschrift

c) der Kreativität

- Verringerte Phantasie
- Verringerte Flexibilität

d) Entdifferenzierung

- Rigides Schwarz-Weiß-Denken
- Widerstand gegen Veränderungen

5. Verflachung

a) des emotionalen Lebens

- Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen
- Gleichgültigkeit

b) des sozialen Lebens

- Weniger persönliche Anteilnahme an anderen
- Meidung informeller Kontakte
- Suche nach interessanten Kontakten
- Meidung von Gesprächen über die eigene Arbeit
- Eigenbröteleien
- Mit sich selbst beschäftigt sein
- Einsamkeit

c) des geistigen Lebens

- Aufgeben von Hobbys
- Desinteresse
- Langeweile

Symptome und Erscheinungen des Burnout

6. Psychosomatische Reaktionen

- Schwächung der Immunreaktionen
- Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Sexuelle Probleme
- gerötetes Gesicht
- Herzklopfen
- Engegefühl in der Brust
- Atembeschwerden
- Beschleunigter Puls
- Erhöhter Blutdruck
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Nervöse Tics
- Verdauungsstörungen
- Übelkeit
- Magen-Darm-Geschwüre
- Gewichtsveränderungen
- Veränderte Essgewohnheiten
- Mehr Alkohol-, mehr Kaffee-, mehr Tabakkonsum und auch mehr Konsum anderer Drogen

7. Verzweiflung

- Negative Einstellung zum Leben
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit