Burnout – Modell der Erschöpfungsspirale nach Prof. Dr. Burisch

1. Warnsymptome der Anfangsphase

a. Überhöhter Energieeinsatz
b. Erschöpfung

2. Reduziertes Engagement

a. Für Klienten, Kollegen etc.
b. Dehumanisierung gegenüber Anderen
c. Dehumanisierung in der Arbeit
d. Erhöhte Ansprüche

3. Emotionale Reaktionen; Schuldzuweisung

a. Depression
b. Aggression

4. Abbau

a. Kognitive Leistungsfähigkeit
b. Motivation
c. Kreativität
d. Entdifferenzierung

5. Verflachung

a. des emotionalen Lebens
b. des sozialen Lebens
c. des geistigen Lebens

6. Psychosomatische Reaktionen

- Schwächung der Immunreaktion
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Herzklopfen
- Engegefühl in der Brust
- Atembeschwerden
- Erhöhter Blutdruck
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Übelkeit
- Magen- und Darmgeschwüre
- Gewichtsveränderungen
- Veränderte Essgewohnheiten
- Mehr Alkohol, Kaffee, Tabak oder andere Drogen

7. Verzweiflung

- Negative Einstellung zum Leben
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Selbstmordabsichten

(Quelle: Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. New York Berlin Heidelberg: Springer Verlag. S. 25 – 26.)

DOG-IN STATT BURN-OUT
BVBH
Bundesverband Bürohund e.V.
www.bv-bürohund.de
#Bürohund