

STRESS: 5 STADIEN DES BURNOUT

1. Idealistisches Stadium

Begeisterung, Eifer, das Gefühl der Unentbehrlichkeit; hohe Erwartungen gekoppelt an unrealistische Ziele; Misserfolge werden noch verdrängt;

2. Realistisches Stadium

Ernüchterung, Widerwillen, Orientierungslosigkeit; das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, wächst, das Engagement wird erhöht, Erfolge stellen sich dennoch immer seltener ein;

3. Stadium der Stagnation

Depression, Aggression, Schuldzuweisungen; immer öfter das Gefühl der Inkompetenz und Hilflosigkeit; die Kraft schwindet, die Fehler nehmen zu, der Kontrollverlust wird größer;

4. Stadium der Frustration

Der Sinn der Arbeit wird in Frage gestellt; psychische und physische Erschöpfung, Gleichgültigkeit, Zynismus, psychosomatische Reaktionen;

5. Stadium der Apathie

Permanente Unsicherheit, ständige Frustration, Dienst nach Vorschrift, Existenzangst, Hoffnungslosigkeit, die Verzweiflung wird bedrohlich.

Quelle: MM 12/96