

Stadien von Burn-Out

1. Stufe Sich beweisen (müssen)
2. Stufe Mit verstärktem Einsatz arbeiten (sich konstant anstrengen)
3. Stufe Subtile Vernachlässigung von eigenen Bedürfnissen
4. Stufe Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
5. Stufe Umdeutung von Werten (um das eigen Handeln zu begründen)
6. Stufe Verstärkte Leugnung von auftretenden Problemen
7. Stufe Rückzug (aus den kollegialen Kreis, aus Beziehungen und Freundschaften)
8. Stufe Beobachtbare Verhaltensveränderungen
9. Stufe Depersonalisation / Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
10. Stufe innere Leere
11. Stufe Depression
12. Stufe völliges Burn-Out / geistig-körperlicher Erschöpfungszustand / Arbeitsunfähigkeit