

Die fünf Stufen des Burnout-Syndroms

Stufe	Bezeichnung	Merkmale	
1	Idealismus	Feuer	Enthusiasmus: Übermäßiges Engagement; Unentbehrlichkeits-Denken; Verdrängung von persönlichen Bedürfnissen und Enttäuschungen; Mißachtung und Betäubung von warnenden Körpersignalen. Resultat: Erschöpfung.
2	Pragmatismus	Sparflamme	Ernüchterung; reduziertes Engagement; erhöhte Empfindlichkeit; „Dienst nach Vorschrift“; Depressivität und Aggressionen
3	Stagnation	Flackern	Überdruß; verminderte Leistungsfähigkeit; Konzentrationsmangel; Verlust von Motivation, Kreativität und differenziertem Denken
4	Frustration	Glimmender Docht	Verflachung des emotionalen und sozialen Lebens; Sarkasmus ersetzt Humor; Verhärtung; Isolation; Schlafstörungen; geschwächtes Immunsystem
5	Verzweiflung	das Licht geht aus	Leere, Selbstverachtung; Depression; Apathie; Suizidalität

Willberg, Hans-Arved (2008): Ausgebrannt. Burnout erkennen und überwinden. Unter Mitarbeit von Michael Hüttel. Holzgerlingen: Hänssler (Hänssler - kurz und bündig).