

Die 12 Phasen zur Erschöpfung

nach Dr. med. Vinzenz Mansmann / Red. J. Hartmann, www.hartmann-coaching.ch 2013

1. **Drang nach Anerkennung und übertriebener Ehrgeiz**
Der Betroffene erfüllt seine Aufgaben mit großer Begeisterung. Allerdings überfordert er sich oftmals dabei und setzt sich zu hohe Ziele.
2. **Übertriebene Leistungsbereitschaft**
Um den eigenen Ansprüchen zu genügen, wird noch mehr Energie aufgebracht und alles dafür getan den Ansprüchen doch noch gerecht zu werden. Das Gefühl, unersetzbar zu sein, steigt. Deshalb werden kaum Aufgaben abgegeben und Arbeitsentlastung findet kaum statt.
3. **Ausblenden der eigenen Bedürfnisse**
In dieser Phase tritt das Verlangen nach Ruhe, Schlaf und Regeneration immer weiter in den Hintergrund. Häufig nimmt der Konsum von Alkohol, Nikotin und Kaffee zu.
4. **Ausblenden von Warnsignalen und Überforderung**
Um weiterhin leistungsstark zu funktionieren, blendet der Betroffene alle Warnsignale und Anzeichen des eigenen Körpers aus. Unzuverlässigkeit und Fehler häufen sich im Arbeitsalltag.
5. **Verzerrte Wahrnehmung der Realität**
Alte Grundsätze verlieren an Wert, Freundschaften und berufliche Kontakte, die vorher eher Entlastung und Unterstützung waren, werden nun mehr als Belastung empfunden. Die Wahrnehmung wird reduziert auf ein Minimum. Probleme in der eigenen Beziehung treten auf.
6. **Ausblenden von ersten Beschwerden**
Probleme häufen sich im Leben des Betroffenen und auch körperliche Beschwerden, wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Angst setzen ein. Jedoch werden diese Probleme ignoriert und ihnen kaum Beachtung geschenkt.
7. **Rückzugsphase**
Hoffnungslosigkeit breitet sich aus und verdrängt alle positiven Gefühle. Alkohol und Medikamente dienen häufig zur Ablenkung. Das soziale Umfeld wird als Bedrohung angesehen und als überfordernd empfunden.
8. **Beratungsresistenz baut sich auf**
Der Betroffene wird unflexibel im Denken und schränkt sich immer mehr ein, was sein eigenes Verhalten anbelangt. Kritik wird komplett zurückgewiesen und als Angriff auf die eigene Persönlichkeit empfunden. Er zieht sich immer weiter zurück.
9. **Entfremdung**
In dieser Phase fühlt sich der Betroffene sich selbst gegenüber fremd. Es kommt ihm vor, als würde er nur noch automatisch wie ein Roboter funktionieren ohne freien Willen.
10. **Innere Leere**
Mutlos und erschöpft bezwingt der Betroffene seinen Alltag. Angst und Panikattacken verfolgen den Betroffenen. Mitunter versucht er, seine Probleme mit Kauf Touren und Fressorgien zu bewältigen.
11. **Auftretende Depressionen**
Dauerhafte Verzweiflung und Niedergeschlagenheit stellen sich ein. Andere Erkrankungen wie beispielsweise Magersucht können auftreten.
12. **Totale Erschöpfung**
Die andauernde geistige und körperliche Müdigkeit lähmt und beeinflusst das gesamte Leben: das Immunsystem ist geschwächt, die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Magen-Darm-Leiden steigt erheblich. Die Suizidgefahr ist in diesem Stadium am höchsten.