

THEMA: Burn Out erkennen an Hand von Symptomen (1)

Der Zwang, sich immer zu beweisen, ist eines der ersten Symptome.

- Der Wunsch, sich in der Welt zu profilieren und Einfluss auf seine Mitmenschen zu haben, wirkt als Leistungsanreiz. Aus diesem Grund ist Stadium 1 des Burnout-Zyklus am schwierigsten zu erkennen.
- Der Drang nach Anerkennung mag sich anfangs durchaus positiv auswirken, doch sobald er zuviel Eigendynamik gewinnt, kann er letztlich zur Selbstschädigung führen.
- Wenn sich der Wunsch in einen Zwang verwandelt und Unbehagen spürbar wird, zeichnet sich das erste Stadium des Burnout ab.
- Stadium 1 wurzelt in einer Reihe von Vorstellungen im Zusammenhang mit Selbsteinschätzung, Erwartungen und Werten.
- Häufig ist es gekennzeichnet durch eine verbissene Entschlossenheit zu Erfolg, Leistung und Eroberung, aber auch durch Einsamkeitsgefühle, ausgelöst durch übertriebene Erwartungen an sich selbst.

Die gefährdete Person zeichnet sich aus durch:

- besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- individuellen Tatendrang
- erhöhte Erwartungen werden zum Leistungszwang
- eigene Grenzen übersehen
- eigene Bedürfnisse zurück stellen



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul