

# THEMA: Burn Out erkennen an Hand von Symptomen (2)

Verstärkter Einsatz permanent – immer Erster / Bester sein müssen

- Wenn sich „der Zwang sich zu beweisen“ festsetzt, wird der Arbeit eine verstärkte Dringlichkeit zugeschrieben.
- Der Zwang wird mit Gewissenhaftigkeit und Engagement verwechselt und das legitimiert den erhöhten Einsatz.
- Ein sicheres Zeichen für Stadium 2 ist die mangelnde Bereitschaft, Arbeit, Verantwortung oder Hausarbeit zu delegieren, weil man fürchtet die absolute Kontrolle zu verlieren. Verantwortung abzugeben bedeutet für den Betroffenen, Ansehen oder Glaubwürdigkeit zu verlieren, besonders wenn am Ende, die von ihm, für sich erhoffte Belohnung nicht erfolgt.

Merkmale

- Besondere Bereitschaft zur Übernahme von Aufgaben.
- Gebraucht zu werden dient als Berechtigung da zu sein
- Für Anerkennung tut diese Person alles
- Sie springt auf Lob, das ihre besondere Fähigkeit anspricht, zuverlässig an
- Unterdrückt dafür eigene Bedürfnisse und die Bedürfnisse des Partners und der Familie
- Private Kontakte werden als Störung wahrgenommen
- Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden
- Sie schaut an freien Tagen oder auch im Urlaub am Arbeitsplatz vorbei
- Hat das Gefühl unentbehrlich zu sein
- Kümmert sich um alles
- Hat das Gefühl, alles selbst machen zu müssen
- Delegieren wird als zeitaufwendig und unangebracht erlebt
- Eigene Grenzen werden nicht mehr wahrgenommen



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](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul