

THEMA: Burn Out erkennen an Hand von Symptomen (4)

Im 4. von 12 Stadien nach Freudenberger & North steht die Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen.

- Innere Konflikte und unausgeglichenes Empfinden / Verhalten werden von den Betroffenen zwar selbst erkannt, jedoch wird versucht, dies vor sich selbst und anderen zu verbergen
- Bewältigungsmechanismen werden aktiviert, um Bedürfnisse zu unterdrücken und Konflikte weg zu schieben
- Unpünktlichkeit und Desorganisation nimmt zu
- Termine werden öfter vergessen
- Die Ungenauigkeit steigt
- Konzentration und Gedächtnis lassen nach
- Wichtige Erledigungen werden meist aufgeschoben
- Zeit verschlingende Alltagspannen häufen sich, z.B. Brille verlegen, Schlüssel liegen lassen, Unterlagen hin und her schieben und dann endlos lange suchen, Unfälle, etc.



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