

# Burn Out erkennen an Hand von Symptomen (7)

Im 7. der 12 Stadien geht es um den Rückzug

In diesem Stadium ziehen sich erkrankte Menschen innerlich zurück und distanzieren sich in der Folge auch von sich selbst.

- Verleugnung von Bedürfnissen wird verstärkt – da ist der Weg, Gefühle zu verleugnen, nicht weit.
- Gefühl von Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit
- Desorganisation
- Entscheidungsunfähigkeit
- Unfähigkeit zu klaren Anweisungen
- Dienst nach Vorschrift
- Albträume
- Psychosomatische Reaktionen:

Schwächung des Immunsystems, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Engegefühl in der Brust, Muskelverspannungen, Atembeschwerden 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](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