

# Burn Out erkennen an Hand von Symptomen (9-12) KEIN HALT

In den letzten, der 12 Stadien geht vieles verloren.

Kein Gefühl für die eigene Persönlichkeit

- Nicht mehr man selbst zu sein
- Die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr erkannt – Selbstverneinung (Ablehnung des eigenen Körpers und der eigenen Person)
- Denken und Empfinden spielt kaum mehr eine Rolle
- Gefühl der inneren Leere
- Vermehrter Alkohol- Tabletten- und Drogenkonsum

Innere Leere

- Gefühl von nutzlos, ausgezehrt und erledigt sein
- Unbestimmte Angst und Nervosität
- Unsicherheit und Angst in Gegenwart von Menschen
- Schwächegefühl, Mutlosigkeit, Entfremdung, Einsamkeit

Depression

- Negative Einstellung zum Leben
- Hoffnungslosigkeit, Chronische Erschöpfung
- Existentielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken

Völlige Burnout-Erschöpfung

- Dieses ist der Höhepunkt der elf im Zyklus vorausgegangenen Stadien
- Stadium 12 ist lebensgefährlich und professionelle Hilfe unumgänglich

Stressbedingte Erkrankungen, Magen und Darmbeschwerden, Herzattacken und Kreislaufzusammenbruch



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

Der Weg zum Arzt ist unumgänglich, warten Sie nicht zu!

Ein Gespräch mit einer Person Ihres Vertrauens kann den Weg erleichtern.



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