

Dienstag, 21. Juni 2005

burn-out ?

Burn out bedeutet sich selbst bei dem Versuch zu zerstören, unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu verwirklichen, die selbstgesetzt oder vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen sind (Freudenberger)

Burn out bedeutet den Versuch Ziele, Wünsche und Bedürfnisse, die nicht (mehr) oder nur unter Hintanstellung der meisten anderen Ziele zu realisieren sind (Burisch)

Die Literatur kennt folgende weitere Beschreibungen:

- Erfahrung körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung (Pines)
- Nicht in den eigenen Schuhen stehen. (Fremdgesteuert)

- Syndrom aus
 - 1) emotionaler Erschöpfung,
 - 2) Depersonalisierung und
 - 3) reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit (Maslach, Jackson)

- 1) Verlust an Gefühl und Empfindung, Mangel an Zuversicht, Interesse und Vitalität
- 2) Negative oder unangemessene Einstellung in bezug auf Kunden, Reizbarkeit, Verlust an Idealismus, Rückzug, Versachlichung
- 3) Depression, niedrige Arbeitsmoral, verminderte Produktivität und Leistungsfähigkeit

- Sich entleeren, die eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen erschöpfen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:28