

Phasen des Burn-Out-Prozesses

- Motivationsphase
„Helfer-Motivation“
- Stagnationsphase
„Ernüchterung“
- Frustrationsphase
„Distanzierung“
- Kapitulationsphase
„Rückzug“

Burn-Out-Erleben

psychosomatisch:

**Erschöpfung, Müdigkeit,
Kraftlosigkeit, Überforderung**

auf der Verhaltensebene :

**Leistungsverlust, Aufbau einer
Distanz, Zynismus**

Für die Umgebung:

**Veränderungsprozess der
Persönlichkeitsmerkmale**

Folgen von Burn-Out-Prozessen:

-Fehlzeiten

-Versetzung

-Aus-oder Abstieg

-Verrentung