



Friedstraße 23, A-1210 Wien
Tel.: +43/1/263 23 12-0 Fax: -20
office@bildungsmanagement.at
<http://www.bildungsmanagement.at>



Masterlehrgang „COACHING & ORGANISATIONSENTWICKLUNG“

Masterprüfung im Dezember 2010

Das Burnout Syndrom - die ersten erkennbaren Anzeichen aus Eigen- und Fremdsicht

Uwe Friedrich Penker

penker@peak.at

Zusammenfassung:

Da Burnout-Prozesse oft erst entdeckt werden, wenn es bereits zu unangenehmen psychischen oder physischen Folgen für die Betroffenen gekommen ist, beschäftigt sich der Verfasser mit der Frage der ersten Anzeichen eines Burnouts. Ziel der Untersuchung war es, die ersten Burnout-Anzeichen aus Eigen- und Fremdsicht zu ermitteln.

Als Untersuchungsmethode dienten dem Verfasser Leitfadeninterviews mit Burnout-Betroffenen, Angehörigen von Betroffenen und Experten.

Die Auswertung der Interviews zeigt, dass in vielen Fällen vom Umfeld und den Betroffenen selbst erst dann Anzeichen erkannt werden, wenn bereits starke psychische oder physische Probleme aufgetreten sind. Die ersten Anzeichen werden meist nicht ernst genommen oder die Betroffenen sehen keinen akuten Handlungsbedarf, da diese Anzeichen noch keinen starken Einschnitt in ihr Leben bedeuten.

Abstract:

Since burnout processes are often only first discovered after the person affected has already started to suffer from unpleasant psychological or physical symptoms, the author more closely examines the question of the first stages of burnout. The aim of this study has been to identify the first signs of burnout from the perspective of the person concerned and third parties. The author's methodology is based on interviews conducted with people affected by burnout, relatives of people affected by burnout and experts in this field. An analysis of the interviews shows that in many cases the first signs of burnout can often only be identified by the person affected and third parties once strong psychological and physical symptoms have already manifested themselves. The initial signs are usually not taken seriously, or the person affected sees no acute need to seek treatment, due to the fact that these signs have not yet begun to have a material effect on their lives.