

20071106 de burnout cyclus

Burnout slaat niet van de ene op de andere dag toe, maar ontwikkelt zich in de loop van de tijd.

Je kunt dit proces onderverdelen in 12 fases, die niet noodzakelijkerwijs in dezelfde volgorde gaan.

Sommige slaan bepaalde fases over, anderen bevinden zich tegelijkertijd in verschillende fases.

En de duur van elke fase varieert van persoon tot persoon.

01. Een drang om zichzelf te bewijzen.
02. Steeds harder werken
03. Je eigen behoeften negeren
04. Ontkenning van conflicten
05. Verandering in wat men belangrijk vindt
06. Ontkenning van belangrijke problemen
07. Geen contact meer zoeken
08. Verandering van gedrag
09. Depersonificatie
10. Innerlijke leegte
11. Depressie
12. Burnout syndrome