

Burnout-Zyklus und Atemmuster

Herbert Freudenberger

Livia La Rocca

- | | |
|---|---|
| 1. Zwang sich zu beweisen
2. Verstärkter Einsatz | - Schnellere Ein- und Ausatmung |
| 3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen | - Mehr Einatem, weniger Ausatem |
| 5. Umdeutung von Werten
6. Verstärkte Verleugnung der aufgetreten Probleme | - Chronische Hyperventilation |
| 7. Rückzug
8. Beobachtbare Verhaltensänderungen | - Zwerchfellhochstand |
| 9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
10. Innere Leere | - Paradoxe Atmung |
| 11. Depression
12. Völlige Burnout Erschöpfung | - Sehr schwacher Atemimpuls, dadurch zu wenig Einatem, (kleines Atemvolumen), zu viel Ausatem |