



DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

1. Verstärkter Einsatz für hohe Ziele verwandelt sich in Zwang und Verbissenheit.
2. Sich beweisen wollen, um die hohen Ziele zu erreichen.
3. Verzicht auf eigene Bedürfnisse,, z. B. weniger Schlaf, weniger Erholungszeit.
4. Verdrängung von Konflikten.
5. Umdeutung der Werte: Mein Beruf ist das Wichtigste. Andere Lebensbereiche werden unwichtig.
6. Verleugnung der Probleme und abnehmende Flexibilität beeinflussen das Denken und Verhalten.
7. Emotionaler und sozialer Rückzug.
8. Fehlzeiten am Arbeitsplatz, soziale Isolierung, Krankschreibung.
9. Entfremdung von sich selbst. Innerer Widerwille gegenüber Arbeit und Mitmenschen, Flucht in Suchtverhalten.
10. Innere Leere, Interesselosigkeit.
11. Schwere Depression, Suizidgedanken, Suizidpläne.
12. **Burnout** - totaler physischer und psychischer Zusammenbruch.

Ein Burnout Phasenmodell in 12 Stufen

