



Burnout

Inhalt

Burnout – Wie sehen Sie das?

Einleitung

Definition Burnout

Burnout = Ausgebrannt sein

Ursachen

Auslöser und Folgen

Die eigene Persönlichkeit

Wenn die Seele streikt

Anzeichen für Burnout

Aus Stress wird Burnout

Phasen des Burnout

Warnsignale erkennen

Burnout vorbeugen

Stressprävention

Tipps gegen Burn-out

Stressbewältigung und Resilienz

Burn-out – Wie sehen Sie das?



Überlegen Sie, was „Burn-out“ für Sie bedeutet und wie Sie „Burn-out“ für sich bewerten. Machen Sie sich ein paar Gedanken dazu und notieren Sie Ihre Gedankengänge zu den jeweiligen Punkten. Gerne können Sie auch Beispiele dafür nennen.

Was assoziieren Sie mit dem Begriff Burn-out?

Ist es eine ernstzunehmende Krankheit?

Oder eine Modeerscheinung?

Burn-out – Wie sehen Sie das?



Einleitung



Der **Burnout** (auch *Burn-Out* oder *Burnout-Syndrom*) steht weit oben auf der Rangliste der psychischen Erkrankungen.

Schätzungen zufolge sind in Deutschland bis zu 13 Millionen Berufstätige von einem Burnout betroffen. Jeder fünfte Arbeitnehmer erlebt in seinem Berufsleben einen Burnout oder zumindest Phasen, die dem Ausbrennen ähnlich sind. Also fast schon eine Volkskrankheit.

Durch Aufklärung, Informationen und Beratung kann Betroffenen oft schon geholfen werden – und sei es nur, um ein Burnout-Syndrom frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig reagieren zu können.

Im Folgenden beschäftigen wir uns mit den Ursachen, Symptomen sowie den Folgen von Burnout und entwickeln Strategien, die einen Burnout vermeiden können.

Definition Burn-out



Der Begriff selbst tauchte Mitte der Siebzigerjahre zum ersten Mal auf.

Erwähnt wurde er von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger. Der arbeitete über einen längeren Zeitraum so hart, dass er irgendwann an einen Punkt gelangte, an dem es kein Weiterkommen mehr gab. Ihm fehlte die Energie und Kraft dazu.

Kurz: Er litt an einem Burnout und gab dem Ausbrennen durch sein eigenes Leid seinen heutigen Namen.

Mit der genauen Definition des Begriffs *Burnout-Syndrom* tun sich Ärzte und Experten allerdings bis heute schwer. Manche sprechen dabei auch von einem *Infarkt der Seele*. Eine andere Definition lautet:

Ein Burnout ist die totale körperliche und emotionale Erschöpfung aufgrund beruflicher und/oder privater Überlastung. Wer einen Burnout erleidet, ist weder körperlich noch emotional in der Lage, seinen Alltag zu bewältigen.

Die Diagnose „Burn-Out“ ist aber auch deshalb so umstritten, weil der Begriff heute inflationär verwendet wird. Nicht selten kritisieren Ärzte und Psychologen, dass sich dahinter in Wahrheit eine veritable Depression verbirgt. Nur klinge „Burnout“ später im Lebenslauf besser als eine psychische Erkrankung: Wer ausgebrannt ist, der hat sich offensichtlich für den Job *richtig reingehängt* und *aufgeopfert*. Ist also psychisch und physisch belastbar.

Burnout = Ausgebrannt sein



Andauernder, schwerer Erschöpfungszustand infolge chronischer Stressreaktion mit sowohl körperlichen wie seelischen Beschwerden und Verlust der Regenerationsfähigkeit.

Körperliche Erschöpfung:

- Chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Magen-Darm-Beschwerden
- Sexuelle Störungen

Emotionale Erschöpfung:

- Überdross: Alles wird zu viel
- Niedergeschlagenheit
- Hoffnungslosigkeit
- Innere Leere, Reizbarkeit



Burnout = Ausgebrannt sein



Geistig-mentale Erschöpfung:

- Vergesslichkeit
- Konzentrationsmängel
- Verlust an Kreativität
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zu Leben und Arbeit
- Gedanken der Sinnlosigkeit



Vermehrter Missbrauch von:

- Alkohol
- Tabak
- Medikamenten (Aufputsch-, Schmerz-, Beruhigungs- und Schlafmitteln)

Soziale Erschöpfung:

- Sozialer Rückzug (beruflich und privat)
- Andere Menschen „nerven“, Verständnislosigkeit für andere
- Nicht-zuhören-Können
- Depersonalisierung (andere Menschen werden nur noch als Fall oder Nummer gesehen)

Ursachen



Warum aber kommt es überhaupt soweit? Was löst einen Burn-Out aus? Was sind dessen Ursachen?

Die moderne Arbeitswelt hat sicher einiges zum Anstieg der Burnout-Fälle beigetragen. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen (Stichwort: *Work-Life-Blending*).

Permapräsenz und ständige Erreichbarkeit sowie die zunehmende Arbeitsverdichtung, Überstunden und Jobunsicherheiten erhöhen den Druck.

Der Stress– er nimmt für viele Beschäftigte stetig zu. Mindestens gefühlt. Wer den Erwartungen nicht gerecht werden kann, muss Angst vor der Konkurrenz haben und bangt um seinen Job, was den Stress noch weiter erhöht.

Vielleicht feuert er sich zuerst sogar noch zu besseren Leistungen an, und legt sich noch mehr ins Zeug. Aber das nagt an der der Gesundheit. Erst unbemerkt.

Doch irgendwann sagt der Körper: *Schluss! Aus! Ich kann nicht mehr!*

Auslöser und Folgen



Neben steigendem Druck gibt es noch andere Auslöser und Ursachen, die auf Dauer und im Zusammenspiel zu einem Burnout führen können. Dazu zählen regelmäßig:

- Zu hohe Erwartungen – von außen wie auch an sich selbst.
- Fehlende Möglichkeiten Einfluss zu nehmen – und das daraus resultierende Gefühl der Ohnmacht sowie keine Kontrolle (über sein Leben) zu haben.
- Kein Ausgleich zur Anspannung – auch nach Feierabend nicht.
- Ungenaue Vorgaben im Job – verbunden mit Angst, etwas falsch zu machen.
- Lange und wechselnde Arbeitszeiten – wie sie etwa im Schichtdienst zu finden sind.
- Schlechtes Betriebsklima – wenige Kontakte zu Kollegen bis hin zu Mobbing.
- Angst vor der Zukunft – sowohl um den eigenen Arbeitsplatz als auch auf der persönlichen Beziehungs-Ebene.

Die eigene Persönlichkeit



Neben diesen Einflüssen spielt die eigene Persönlichkeit eine nicht zu unterschätzende Rolle:

So gehen Experten davon aus, dass zum Beispiel Perfektionismus und selbst auferlegter Erfolgsdruck einen Burnout begünstigen können.

Auch ein schwaches Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl sowie ein starkes Harmoniebedürfnis können zum Problem werden: Wer es immer allen recht machen will, um ja nirgendwo anzuecken, verleugnet sich nicht nur selbst, sondern sorgt für anhaltende Überforderung.

Zusammengefasst: Ursachen für einen Burnout kommen nicht allein von außen, wie ein mieser Job oder schlechter Chef. Oft ist es das Zusammenspiel aus einem belastenden Arbeitsumfeld, eigener Erwartungshaltung und der Passivität, daran etwas zu ändern.

Überdies gibt es Risikogruppen, die häufiger als andere von einem Burnout betroffen sind. Statistisch trifft der Burnout zum Beispiel Frauen häufiger als Männer.

Wenn die Seele streikt



Das Risiko für einen Burnout steigt durch dessen **Heimtücke**. Das Ausbrennen geschieht langsam und in der Regel zunächst unbemerkt. Das Burnout-Syndrom schleicht sich regelrecht an.

Gestresst, gereizt, lustlos, müde, erschöpft – all diese Symptome sind noch kein Burnout oder Ausgebranntsein. Stress gibt es immer wiederum auf der Arbeit. Bis es ab einem bestimmten Punkt dann doch chronisch und zu viel wird.

Neben dem Ausmaß und der Dauer der Belastung spielen auch bestimmte Persönlichkeitseigenschaften für die Entwicklung eines Burn-Outs eine entscheidende Rolle. So zeigen sich Betroffene oft als ehrgeizige und sehr engagierte Menschen. Sie neigen dazu, alles am liebsten selbst machen zu wollen. Letzten Endes werden sie durch ihren eigenen Perfektionismus oft einem hohen Erfolgsdruck ausgesetzt. Die Anforderungen an sich selbst werden zum Teil so groß, dass diese nicht mehr bewältigt werden können.

Der ständige Einfluss von Stress hinterlässt schließlich auch Spuren, die sich auf die Gesundheit auswirken. Dabei können die körperlichen und psychischen Beschwerden von Mensch zu Mensch verschieden sein.

Erste **Anzeichen und Indikatoren**, die auf einen entstehenden (!) Burnout hindeuten, gibt es einige. Diese Liste ist lang und vielschichtig. Denn der Körper sucht sich zunächst unterschiedliche Ventile. Die einzelnen Symptome werden daher leicht als unwichtig abgetan und leichtsinnig ignoriert.

Anzeichen für Burnout



Ein paar dieser Anzeichen sind noch kein Drama. Treten sie aber **gehäuft und regelmäßig** auf, vielleicht sogar mit zunehmender Intensität, ist das ein Warnzeichen, das Sie ernstnehmen sollten:

Herz-Kreislauf-Probleme

Ständige Sorgen und Schuldgefühle

Verleugnung eigener Bedürfnisse

Selbstzweifel

Lustlosigkeit

Müdigkeit

Panikattacken und Angstzustände

Hörsturz

Stimmungsschwankungen

Schlafstörungen

Verzweiflung

Innere Leere

Vergesslichkeit

Hoffnungslosigkeit

Kraftlosigkeit

Magen-Darm Beschwerden

Isolation

Übelkeit

Unzufriedenheit

Immunschwäche

Schwindelgefühle

Kopfschmerzen

Wut und Aggressionen

Nervöse Ticks

Verbitterung

Gleichgültigkeit

Depressionen

Sinnlosigkeit

Alkohol- oder

Medikamentenkonsum

Frustration

Aus Stress wird Burnout



Seit den 70er Jahren diskutieren Psychologen und Psychotherapeuten, wie aus Stress das Burnout-Syndrom entsteht. Modelle, die die Entwicklung des Burnout in mehrere Phasen unterteilen, finden besonders großen Zuspruch.

Denn Fakt ist: Ein Burnout entsteht nicht von heute auf morgen.

Das **Zwölf-Phasen-Modell** des Psychoanalytikers Herbert Freudenberger und seiner Kollegin Gail North, als Freudenberger-Burnout-Zyklus bekannt, gehört zu den am weitesten verbreiteten Theorien. Es beschreibt die idealtypischen Phasen, die Betroffene mit chronischem Stress auf dem Weg zum totalen Burnout durchlaufen.

Die ersten vier Phasen



1. **Zwang, sich selber zu beweisen:** Voller Begeisterung und Elan erledigen Betroffene ihre Aufgaben. Die eigenen Bedürfnisse vernachlässigen sie. Oftmals überschätzen sie sich und muten sich zu viel Arbeit zu
2. **Härter arbeiten:** Betroffene fühlen sich unentbehrlich. Sie stecken noch mehr Energie in ihre Arbeit, um ihren eigenen hohen Ansprüchen zu genügen. Aufgrund ihres Pflichtgefühls lehnen sie es ab, Aufgaben zu delegieren
3. **Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse:** Betroffene vernachlässigen zunehmend ihre eigenen Bedürfnisse. Das Verlangen nach Ruhe, Schlaf und Regeneration tritt in den Hintergrund. Der Wunsch nach Sex lässt nach. Viele Betroffene konsumieren in dieser Phase mehr Alkohol, Nikotin und Kaffee
4. **Verdrängung von Konflikten:** Alltägliche Probleme werden übersehen. Die Bedürfnisse werden nicht nur vernachlässigt, sondern regelrecht verdrängt. Betroffene blenden die Ansprüche ihres Körpers aus, um arbeitsfähig zu bleiben. In dieser Phase nehmen Unpünktlichkeit, Vergesslichkeit und andere Fehlleistungen zu

Die nächsten vier Phasen



5. **Veränderung der eigenen Werte:** Freunde und Familie werden ausgeschlossen, Hobbies als irrelevant angesehen. Die Arbeit ist der einzige Fokus. Was Betroffenen früher wichtig war, verliert an Bedeutung. Soziale Beziehungen nehmen sie als Belastung wahr. Es treten vermehrt Probleme mit dem Partner oder der Partnerin auf
6. **Leugnen auftretender Probleme:** Intoleranz gegenüber Mitarbeitern und Kollegen. Diese werden als dumm, faul, fordernd oder undiszipliniert wahrgenommen. Soziale Kontakte werden schwieriger. Es kommt zu vermehrtem Zynismus und Aggression. Betroffene verdrängen und verleugnen die sich häufenden Schwierigkeiten. Sie gehen ungern zur Arbeit und fühlen sich für ihre Leistung nicht anerkannt. Leistungsschwächen und körperliche Beschwerden, Intoleranz und Zynismus nehmen zu
7. **Sozialer und emotionaler Rückzug:** Da Betroffene ihr soziales Umfeld als bedrohlich wahrnehmen, ziehen sie sich zurück. Es breiten sich Gefühle von Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit sowie Desillusionierung aus. Dabei wird vermehrt auf Drogen und Alkohol zurückgegriffen
8. **Deutliche Verhaltensänderung:** Die Änderungen im Verhalten werden offensichtlich; Freunde und Familie sind besorgt. Das Denken und Verhalten der Betroffenen unflexibel. Sie akzeptieren weder Kritik noch Zuwendung und ziehen sich vor diesen vermeintlichen Angriffen weiter zurück

Die letzten vier Phasen



9. **Entpersonalisierung:** die eigene Person wird entmenschlicht, weder man selbst noch andere sind wertvoll. Die eigenen Bedürfnisse nehmen Betroffene gar nicht mehr wahr. Sie fühlen sich in diesem Zustand von ihrer eigenen Persönlichkeit entfremdet und stehen neben sich
10. **Innere Leere:** Gefühl der inneren Leere. Versuch der Kompensation durch zu viel Essen, Sex oder Alkohol. Die Kompensationsmechanismen sind übertrieben und nicht dem Zweck angemessen. Ein Gefühl der inneren Leere und Nutzlosigkeit breitet sich aus. Dazu kommen Mut- und Kraftlosigkeit. Mit Suchtverhalten und Sex versuchen Betroffene diese Gefühle zu verdrängen
11. **Depression:** Gefühl des Verlorenseins und der Unsicherheit. In dieser Phase dominieren Gefühle der Verzweiflung, Gleichgültigkeit und Niedergeschlagenheit. Selbstmordgedanken sind keine Seltenheit Erschöpfung und düstere mentale Zustände machen sich breit.
12. **Burnout Symptome:** Die letzte Stufe kann den totalen psychischen und physischen Kollaps bedeuten. Es ist allerhöchste Zeit für umfassende medizinische Hilfe. In der letzten Phase tritt ein Zustand der totalen geistigen, emotionalen und körperlichen Erschöpfung ein. Es besteht ein hohes Suizidrisiko. Körperliche Symptome wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Trakts zeugen davon, dass der chronische Stress das Immunsystem angreifen.

Warnsignale erkennen



Das Zwölf-Phasen-Modell ist eine von vielen Theorien zur Entstehung des Burnout-Syndroms. Nicht jeder Betroffene durchläuft jede dieser Phasen in derselben Reihenfolge. Phasen können übersprungen werden oder fließend ineinander übergehen.

Je eher Betroffene erkennen, dass der Stress in ihrem Leben zu viel ist und sich ein Burnout entwickelt, desto höher sind die Chancen, den Zustand des Ausgebranntseins zu vermeiden. Burnout ist immer noch ein Tabu-Thema, das wenige offen ansprechen. Betroffene schämen sich oft, Hilfe anzunehmen, fühlen sich mit ihrer Situation alleine gelassen und geraten immer tiefer in die Burn-Out-Spirale. Gerade deshalb wird das Syndrom in vielen Fällen in einem recht späten Stadium erkannt.

Bei einem Burn-Out-Syndrom ist es deshalb sehr wichtig, auf die Signale seines Körpers zu achten und frühzeitig einzugreifen. Symptome wie häufige Kopfschmerzen oder Schlafstörungen können bereits auf erste Anzeichen einer zu hohen Belastung hindeuten.

Werden die Warnzeichen erkannt, gilt es die Notbremse zu ziehen, um das vermeintliche Hamsterrad zum Stehen zu bringen.

Wer die Warnsignale seines Körpers ernst nimmt und einen Gang zurückschaltet, hat gute Chancen, schneller wieder aus seinem Burn-Out-Tief herauszukommen.

Burnout vorbeugen



Der erste Schritt in die richtige Richtung ist, darüber zu sprechen und sich anderen anzuvertrauen.

Probleme am Arbeitsplatz oder im sozialen Umfeld können beispielsweise in einer Therapie thematisiert werden.

Zusammen mit einem Therapeuten können passende Lösungswege ausgearbeitet werden, um mit zukünftigen Stresssituationen besser umgehen zu können. Auch das Erlernen eines besseren Zeitmanagements oder Entspannungstechniken können helfen, den Umgang mit stresshaften Situationen zu erleichtern.

Betroffene sollten außerdem darauf achten, regelmäßige Ruhephasen in ihren Alltag einzubauen, ausreichend zu schlafen und sich gesund zu ernähren.

Auch Hobbys und das Pflegen sozialer Kontakte können als wichtiger Ausgleich zum stressigen Berufsleben dienen.

Stressprävention ist das Mittel der Wahl, um dem Burnout vorzubeugen.

Stressprävention



Gegen Stress gibt es kein Patentrezept. Dennoch haben Sie mehrere Möglichkeiten, Ihren Stresspegel zu reduzieren.

Stressabbau durch **positive und/oder aktive Entspannung ist dabei sehr wichtig.**

Nicht jede Maßnahme ist für jeden gleich effizient. Probieren Sie aus, was Ihnen am angenehmsten ist und kombinieren Sie unterschiedliche Elemente miteinander, um eine persönliche Anti-Stress-Strategie zu entwickeln.

Wirkungsvolle und praktikable Methoden, um Stress abzubauen sind u.a.:

- Gesunde Lebensführung
- Stresszustand akzeptieren
- Förderliche Einstellung entwickeln
- Den Alltag stressfreier gestalten
- Ausgleich schaffen
- Entspannung und Fitness
- Systematische Entspannungsmethoden anwenden

Tipps gegen Burnout



Dr. Vinzenz Mansmann, langjähriger Anti-Stress-Experte, beschreibt 12 goldene Regeln, um Burnout verhindern und selbst behandeln zu können:

Verleugnen ist Tabu. Vertrauen Sie auf die Intelligenz Ihres Körpers. Gestehen Sie sich den Stress und die Zwänge ein, die sich körperlich, geistig oder emotional manifestiert haben.

Lebensumstände verändern. Wenn Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen, eine Situation oder eine Person Sie unglücklich machen, versuchen Sie, die Umstände zu ändern oder gehen Sie, falls nötig.

Überengagement vermeiden. Greifen Sie die Bereiche oder Aspekte heraus, in denen Sie sich am heftigsten überengagieren, und arbeiten Sie auf einen "Druckabbau" hin.

Isolation vermeiden. Machen Sie nicht alles allein! Knüpfen oder erneuern Sie enge Beziehungen zu Freunden und Menschen, die Ihnen gut tun.

Tipps gegen Burnout



Schluss mit Überfürsorglichkeit. Wenn Sie gewohnheitsmäßig anderen Menschen Probleme und Pflichten abnehmen, dann lernen Sie, höflich davon Abstand zu nehmen. Versuchen Sie, dafür zu sorgen, dass auch Sie selbst fürsorglich behandelt werden.

Kürzer treten. Lernen Sie zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis.

Wertewechsel. Versuchen Sie, die bedeutsamen Werte von den vergänglichen und schwankenden – das Wichtige vom Unwichtigen – zu trennen. Sie sparen Zeit und Energie.

Der Mut zum "Nein". Sie verringern Ihren übertriebenen Einsatz, wenn Sie für sich selbst eintreten. Das bedeutet, zusätzliche Forderungen oder Ansprüche an Ihre Zeit oder Ihre Gefühle zurückzuweisen.

Tipps gegen Burnout



Persönliches Tempo. Versuchen Sie, ausgewogen zu leben. Sie verfügen nur über eine begrenzte Menge Energie. Stellen Sie fest, was Sie in Ihrem Leben wollen und brauchen und versuchen Sie dann, Arbeit mit Spiel und Entspannung in ein Gleichgewicht zu bringen.

Achtung Körper! Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, quälen Sie sich nicht mit strengen [Diäten](#), geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis nach, halten Sie Arzttermine ein. Achten Sie auf gesunde Ernährung.

Umgang mit Sorgen und Ängsten. Begrenzen Sie Sorgen, die jeder vernünftigen Grundlage entbehren, möglichst auf ein Minimum. Sie bekommen Ihre Situation besser in den Griff, wenn Sie weniger Zeit mit Grübeln verbringen und stattdessen mehr damit, sich um Ihre wirklichen Bedürfnisse zu kümmern.

Behalten Sie Ihren Sinn für Humor. Lachen ist das allerbeste Mittel gegen Burnout. Atmen Sie 3x täglich achtsam ein und aus und lächeln Sie sich beim Ausatmen sanft zu

Stressbewältigung und Resilienz



Erfolgreich Stress reduzieren oder vermeiden zu können, hat entscheidend damit zu tun, über wieviel Widerstandsfähigkeit (= Resilienz) ein Mensch verfügt. (Siehe dazu Modul „Resilienz“)

Resilienz (Widerstandsfähigkeit) ruht auf sieben Säulen:

1. Akzeptanz
→ heißt nicht resignieren!
2. Übernahme von Verantwortung
→ eigene Widerstände wahrnehmen
3. Lösungsorientierung
→ lieben Sie Ihre Probleme!
4. Sich selbst regulieren
5. Optimismus
6. Zukunft gestalten
7. Beziehungen gestalten