



Informationen zu

## **BURNOUT & BURNOUT-PRÄVENTION**

**Burnout ist kein neuer Begriff.** Er wurde erstmals 1974 vom deutsch-amerikanischen Psychologen Herbert J. Freudenberger im Zusammenhang mit Pflegeberufen verwendet. 1977 prägte der deutsche Psychologe Wolfgang Schmidbauer den Begriff „Helfersyndrom“. 1986 entwickelte die US-Sozialpsychologin Christina Maslach den noch heute verwendeten Fragebogen zur Diagnostik (Maslach Burnout-Inventory).

**Burnout ist ein viel diskutiertes Thema** in Gesellschaft und den Medien, nicht zuletzt, weil Krankenstandstage aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren kontinuierlich zunehmen. Neben dem persönlichen Leid der Betroffenen entsteht daraus auch ein enormer volkswirtschaftlicher Schaden, abhängig vom Zeitpunkt der Diagnose und der dadurch nötigen Behandlungsdauer.

**Das Burnout-Syndrom äußert sich meist in unterschiedlichen Befindlichkeitsstörungen**, die parallel verlaufen oder sich abwechseln können. Eine klare Diagnose ist entsprechend schwierig. Stress alleine führt zu Ermüdung. Burnout führt zu völliger physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung und kann im Suizid enden.

### **Ursachen & Risikofaktoren**

Als Ursache für Burnout wird oft ein belastendes Arbeitsumfeld genannt. Burnout hat aber immer auch eine gesellschaftliche und eine persönliche Komponente:

In unserer **Gesellschaft** gelten Fleiß, Leistung und Erfolg als hohe Werte, während Scheitern und Erschöpfung tabuisiert und schambesetzt sind. Motivierte Menschen werden in ihrem Tun bestärkt. Motivation und hohe Ideale sind aber auch oft Ursache von Burnout.

Auf der **Persönlichkeitsebene** spielen Einflüsse aus der Kindheit und der Biografie eine große Rolle. Bei den Persönlichkeitsfaktoren stehen Idealismus, Perfektionismus an oberster Stelle der Risikofaktoren. Auch wer seine Grenzen nicht kennt oder nicht Nein sagen kann, ist eher Burnout-gefährdet.

Im **Arbeitsumfeld** haben hoher Leistungsdruck, andauernder Stress, zu viel oder zu wenig Kontrolle u.v.m. Einfluss auf die Burnout-Gefährdung, ebenso die Unternehmenskultur: unklare Hierarchien, mangelnde Selbstbestimmung, oder fehlende Wertschätzung sind nur einige der Risikofaktoren.

**Verschwimmende Grenzen zwischen Arbeit und Privat** erhöhen die Anfälligkeit für Burnout. Auch Menschen die ständig erreichbar oder online sind, sind eher Burnout-gefährdet.

Im **privaten Umfeld** können Veränderungen, Krankheit, Schicksalsschläge, Beziehungsstress oder das Fehlen sozialer Kontakte zu Burnout führen. Treten in einem der Bereiche Arbeit oder Privat Probleme auf, kann der jeweils andere Bereich ausgleichend wirken.

Speziell **in helfenden Berufen** kommen oft mehrere Risikofaktoren für Burnout zusammen: Gebraucht zu werden wirkt motivierend und man wird weniger schnell müde. Helfer/innen neigen bisweilen zur Aufopferung. Sie arbeiten oft auch unter emotional belastenden Umständen. Eine hohe emotionale Beteiligung kann auch zu Abgrenzungs- und Rollenkonflikten führen.



### Der Verlauf eines Burnouts

Burnout beginnt bei länger andauernder Überlastung mit oft harmlos wirkenden Symptomen und führt schließlich zu sozialem Rückzug und Wesensänderungen, völliger Erschöpfung und im schlimmsten Fall zu Arbeitsunfähigkeit oder Selbstmord.

Es gibt zahlreiche Modelle zum Verlauf von Burnout. Im vorliegenden Text beziehe ich mich auf das 12-Phasen Modell von Freudenberger (Quelle: Freudenberger / North, 1992). Die Phasen müssen sich nicht immer eindeutig zeigen, können auch ineinander übergehen, oder abwechselnd auftreten.

**Bis Phase 6 wirken professionelle Beratung oder Coaching unterstützend**, um die Gesundheit und das soziale Umfeld zu erhalten. **Spätestens ab Phase 9 ist therapeutische und ärztliche Behandlung nötig.**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Zwang, sich zu beweisen                           | <ul style="list-style-type: none"><li>○ besonders hohe Begeisterungsfähigkeit,</li><li>○ Zurückstellen eigener Bedürfnisse</li></ul>  |
| 2. Verstärkter Einsatz                               | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Freiwillige Mehrarbeit, auch in der Freizeit</li></ul>  |
| 3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse              | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Mehrkonsum von Kaffee, Nikotin, Aufputzmitteln,</li><li>○ Gelegentliche Schlafstörungen</li></ul>   |
| 4. Verdrängen von Konflikten und Bedürfnissen        | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Termine vergessen, Arbeiten nicht erledigen</li><li>○ Deutliche Schlafstörungen, Energiemangel</li><li>○ Aufgabe von Hobbies</li></ul>  |
| 5. Umdeutung von Werten                              | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Meidung privater Kontakte</li><li>○ Probleme in der Partnerschaft</li><li>○ Aufmerksamkeitsstörungen</li></ul>  |
| 6. Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Gefühl mangelnder Anerkennung, innere Kündigung</li><li>○ Vermehrte Fehlzeiten, verspäteter Arbeitsbeginn</li></ul>   |
| 7. Endgültiger Rückzug                               | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, innere Leere</li><li>○ Ersatzbefriedigung durch Essen, Drogen, Glücksspiel</li><li>○ Abnahme kognitiver Leistungsfähigkeit</li><li>○ Psychosomatische Reaktionen</li></ul> |
| 8. Deutliche Verhaltensänderung                      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Einsamkeit</li><li>○ Verringerte Produktivität und Initiative</li><li>○ Gefühl der Sinnlosigkeit</li><li>○ Wenig persönliche Anteilnahme an anderen</li></ul>   |
| 9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Automatisiertes Funktionieren</li><li>○ Vermehrt psychosomatische Beschwerden</li></ul>   |
| 10. Innere Leere                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Angstzustände, Panikattacken</li></ul>  |
| 11. Depression und Erschöpfung                       | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Starker Wunsch nach Dauerschlaf</li><li>○ Selbstmordgedanken</li></ul>  |
| 12. Völlige Burnout-Erschöpfung                      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Angegriffenes Immunsystem</li><li>○ Selbstmordgefahr</li></ul>  |



## Wege aus dem Burnout

Der Weg aus dem Burnout ist individuell, ein paar Punkte sind jedoch allgemein gültig:

- **Prävention ist der sinnvollste Weg** und sollte alle Lebensbereiche miteinbeziehen.
- **Je früher erkannt, desto leichter der Ausstieg!**
- **Wichtig zur Heilung ist die Problemeinsicht**, d.h. einsehen, dass es einen erwischt hat.
- **Die Burnout-Krise erzwingt eine Verhaltensänderung.** Das gelingt nur durch stetiges Üben über einen längeren Zeitraum. Ein Weiterarbeiten im alten Beruf ist daher oft nicht mehr möglich

## Hilfreiche Maßnahmen

Die folgenden Maßnahmen unterstützen Sie bei der Burnout-Prävention und erhöhen langfristig Ihre Lebensqualität. Suchen Sie sich zu Beginn einzelne Punkte aus, die für Sie machbar und erfolgversprechend klingen. **Professionelle Beratung und Coaching helfen Ihnen** dabei, den Prozess effektiver zu gestalten und die positiven Auswirkungen zusätzlich zu steigern.

- ☼ Richten Sie den Fokus auf jene Dinge, die Sie selbst ändern oder beeinflussen können.
- ☼ Erkennen Sie Ihre Stressmuster und versuchen Sie, Ihr Leben zu entschleunigen.
- ☼ Achten Sie auf gute Ernährung und vermeiden Sie strenge Diäten.
- ☼ Machen Sie moderate Bewegung zur Entspannung von Körper und Seele, z.B. Meditation, Atemtechniken, Jacobson, autogenes Training, Qigong, Yoga etc. Vermeiden Sie Leistungssport.
- ☼ Halten Sie Ihre Freizeit wirklich von Arbeit frei. Gestalten Sie Ihre Freizeit, planen Sie Urlaube.
- ☼ Setzen Sie sich mit Ihrer Arbeitsweise auseinander. Lernen Sie delegieren.
- ☼ Nehmen Sie Ihre Belastungsgrenzen wahr. Lernen (und üben) Sie Nein-Sagen.
- ☼ Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut, Freude bereitet und Ihr Leben bereichert.
- ☼ Lernen Sie, Ihre Bedürfnisse zu formulieren, Ziele zu hinterfragen und neue Ziele zu definieren.
- ☼ Pflegen Sie Ihr soziales Umfeld und Freundschaften. Gehen Sie aus, üben Sie sich in Leichtigkeit.
- ☼ Entdecken Sie wertvolle Fähigkeiten, die Sie bisher im Leben nicht ausgelebt haben.
- ☼ Reflektieren Sie: Was ist mir im Leben wichtig und wie kann ich es anders erreichen als bisher?
- ☼ Setzen Sie sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen, Werten und Rollenbildern auseinander.
- ☼ Hinterfragen Sie Familienrituale, Gebote und Verbote: Wer hat das gesagt? Ist es für mich sinnvoll? Hat es für mich / mein Leben heute noch Gültigkeit?
- ☼ Nutzen Sie die Lebenskrise als Chance, indem Sie die positiven Aspekte erkennen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und begleite Sie gerne mit Beratung, Coaching und systemischen Methoden bei der Umsetzung der empfohlenen Maßnahmen!

**Sabine Eichinger**

### Quellen und Literatur:

Berg, Fabienne: Übungsbuch Resilienz (2014)  
Bergner, Thomas: Endlich ausgebrannt! Die etwas andere Burnout-Prophylaxe (2013)  
Bergner, Thomas: Burnout-Prävention – das 12-Stufen-Programm zur Selbsthilfe (2010)  
Freudenberger, Herbert / North, Gail North: Burnout bei Frauen (1992)  
Gries, Donata: Erfolgreich durch die Krise – Resilienz im Alltag (2016)  
Kypta, Gabriele: Burnout erkennen, überwinden, vermeiden (2011)  
Leibovici-Mühlberger, Martina: Die Burnout-Lüge (2013)  
Schmidbauer, Wolfgang: Das Helfersyndrom (2007)  
Siegrist, Ulrich / Luitjens, Martin: 30 Minuten Resilienz (2012)

### Weblinks:

<http://www.antiburnoutcare.at/> - Interessensgemeinschaft mit Selbsthilfegruppe  
<http://www.resilience-project.eu/> - Informationen, Empfehlungen u. Übungen zum Thema Resilienz