

Was ist ein Burnout?

- Burnout-Symptome sind sehr vielfältig. Sie äußern sich emotional, psychisch und in der geistigen Leistungsfähigkeit, können aber auch in Form psychosomatischer Beschwerden auftreten. Jeder Betroffene zeigt ein individuelles Muster von Symptomen und Beschwerden. Diese verändern sich abhängig von der Phase der Erkrankung. Hauptsymptom von Burnout ist jedoch ein Gefühl tiefer Erschöpfung. Ein Burnout kündigt sich oft durch Frühwarnzeichen an.
-
- Nachfolgend eine Übersicht welche Symptome auf einen Burnout hinweisen können, welche Ursachen dem zugrunde liegen können und was Sie selbst vorbeugend machen können:
-

Burnout: Kurzübersicht

- **Symptome:** tiefe Erschöpfung, keine Möglichkeit "abzuschalten", psychosomatische Beschwerden, Gefühl mangelnder Anerkennung, „Dienst nach Vorschrift“, Distanziertheit, Zynismus, Leistungseinbußen, schließlich Depression (diese kann aber auch unabhängig vom Burnout, also eigenständig auftreten)
- **Ursachen:** Selbstüberforderung oder Stress durch äußere Umstände, Perfektionismus, Selbstbewusstsein, das sich aus Leistung speist, Probleme „Nein“ zu sagen, starker Wunsch nach Anerkennung
- **Verbeugen:** eigene Bedürfnisse wahrnehmen, Stressmanagement, Perfektionismus abbauen, klare persönliche Ziele definieren und verfolgen, gute Selbstakzeptanz aufbauen, soziale Kontakte, gesunder Lebensstil

Ein charakteristisches frühes Anzeichen von Burnout ist, wenn Menschen nicht mehr abschalten können. Sie können sich nicht mehr richtig erholen, sind weniger leistungsfähig und müssen dann noch mehr Kraft aufwenden, um Ihre Aufgaben zu bewältigen. Damit beginnt ein Teufelskreis. Weitere Burnout-Symptome in der Anfangsphase sind unter anderem:

- Gefühl, unentbehrlich zu sein
- Gefühl, nie genügend Zeit zu haben
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen
- Einschränkung sozialer Kontakte auf Kunden, Patienten, Klienten etc.

Bald machen sich erste Burnout-Anzeichen einer Erschöpfung bemerkbar. Dazu gehören:

- Rastlosigkeit
- Energiemangel
- Schlafmangel
- erhöhte Unfallgefahr
- erhöhte Anfälligkeit für Infektionen

reduziertes Engagement

Das für die Einstiegsphase typische Überengagement kippt irgendwann zunehmend in eine Anspruchshaltung. Die Betroffenen erwarten, dass ihnen für ihren großen Einsatz etwas zurückgegeben wird. Werden sie enttäuscht, rutschen sie in eine starke Frustration. Die folgenden Symptome helfen Ihnen einen drohenden Burnout zu erkennen:

Innere Kündigung: Die Betroffene nehmen längere Pausen als üblich, kommen spät zur Arbeit und gehen zu früh wieder. Sie begeben sich zunehmend in einen Zustand „innerer Kündigung“. Der starke Widerwille gegen die Arbeit führt dazu, dass sie – wenn überhaupt – nur noch das Nötigste tun.

Entpersönlichung und Zynismus: Vor allem in helfenden Berufen ist eine "Entpersönlichung" von Beziehungen ein typisches Burnout-Symptom. Die Fähigkeit zum Mitgefühl und zur Anteilnahme für Andere (Empathie) nimmt ab. Im Umgang machen sich emotionale Kälte und Zynismus breit. Pflegekräfte werten dann beispielsweise ihre Patienten stark ab.

Auswirkungen auf die Familie: Solche Anzeichen von Burnout wirken sich oft auch auf das Familienleben aus. Die Betroffenen stellen immer größere Anforderungen an ihren Partner, ohne etwas zurückzugeben. Sie haben keine Kraft und Geduld mehr, Zeit mit ihren Kindern zu verbringen.

Typische Burnout-Symptome in dieser Phase sind:

- schwindender Idealismus
- Herunterfahren des Engagements
- Gefühl mangelnder Wertschätzung
- Gefühl, ausgebeutet zu werden
- Aufblühen in der Freizeit
- zunehmende Distanziertheit gegenüber Klienten, Patienten, Geschäftspartnern
- abnehmende Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen
- emotionale Kälte und Zynismus
- negative Gefühle Kollegen, Kunden oder Vorgesetzten gegenüber

3. Emotionale Reaktionen - Depressionen, Aggressionen, Schuldzuweisungen

Burnout-Symptome äußern sich auch in emotionalen Reaktionen. Wenn das überhöhte Engagement langsam in Frustration kippt, macht sich häufig Desillusionierung breit. Die Personen erkennen, dass die Realität nicht den eigenen Wünschen entspricht. Sie geben die Schuld dafür entweder der Umwelt oder sich selbst. Ersteres führt eher zu Aggressionen. Letzteres trägt zu einer depressiven Stimmung bei („Ich bin ein Versager!“).

Depressive Symptome bei Burnout sind:

- Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Gefühl innerer Leere
- bröckelndes Selbstwertgefühl
- Pessimismus
- Angstzustände
- Niedergeschlagenheit
- Antriebslosigkeit

Aggressive Symptome bei Burnout sind:

- Schuldzuweisung nach außen, an Kollegen, Vorgesetzte oder "das System"
- Launenhaftigkeit, Reizbarkeit, Ungeduld
- häufige Konflikte mit anderen, Intoleranz
- Zorn

4. Abbau, schwindende Leistungsfähigkeit

Die sinkende Motivation und die starke emotionale Belastung schlagen sich nach einiger Zeit auch in einer schlechteren Leistung nieder. Die Betroffenen machen häufiger Flüchtigkeitsfehler oder vergessen Termine. Weitere Anzeichen des kognitiven Leistungsabbaus sind:

- schwindende Kreativität
- Unfähigkeit, komplexe Aufgaben zu bewältigen
- Probleme, Entscheidungen zu fällen
- "Dienst nach Vorschrift"
- undifferenziertes Schwarz-Weiß-Denken
- Ablehnen von Veränderungen

Auch die letzten beiden Burnout-Symptome basieren bei genauerer Betrachtung auf einer nachlassenden Leistungsfähigkeit. Denn differenziertes Denken und Veränderungen erfordern Kraft, die Burnout-Kandidaten nicht mehr aufbringen können.

5. Verflachung, Desinteresse

Der Energiemangel führt auch zu einem emotionalen Rückzug. Betroffene reagieren zunehmend gleichgültig. Sie fühlen sich oft gelangweilt, geben Hobbys auf, ziehen sich von Freunden und Familie zurück. Burnout macht einsam.

6. Psychosomatische Reaktionen

Die enorme psychische Belastung schlägt sich auch in körperlichen Beschwerden nieder. Solche psychosomatischen Anzeichen tauchen bereits in der Anfangsphase von Burnout auf. Körperliche Symptome sind unter anderem:

- Schlafstörungen und Alpträume
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
- erhöhter Blutdruck, Herzklopfen und Engegefühl in der Brust
- Übelkeit und Verdauungsbeschwerden (Erbrechen oder Durchfälle)

- sexuelle Probleme
- starke Gewichtszunahme oder -abnahme infolge veränderter Essgewohnheiten
- verstärkter Konsum von Nikotin, Alkohol oder Koffein
- erhöhte Infektionsanfälligkeit

7. Letzte Stufe: Verzweiflung

In der letzten Burnout-Stufe verstärkt sich das Gefühl der Hilflosigkeit zu einer generellen Hoffnungslosigkeit. Das Leben scheint in dieser Phase sinnlos und es tauchen Suizidgedanken auf. Nichts bereitet dann mehr Freude und alles wird einem gleichgültig. Die Betroffenen versinken in einer schweren Burnout-Depression.

Die 7 Burnout-Phasen nach Prof. Burisch



Das Phasenmodell nach Prof. Matthias Burisch: Nicht jeder Betroffene erlebt jede dieser Phasen.

Burnout Ursachen und Risikofaktoren

Die Burnout-Ursachen sind vielfältig. An der Entstehung des Burnout-Syndroms sind immer innere (Persönlichkeit) und äußere Faktoren (Umwelt) beteiligt.

Wen trifft ein Burnout?

Der Begriff Burnout kommt aus dem Englischen und steht für "Ausgebranntheit, totale Erschöpfung". Ein solcher Zustand kann jeden treffen. Gerade die weite Verbreitung ist typisch für Burnout. Lehrer leiden darunter ebenso wie Manager, Krankenschwestern oder Alleinerziehende. Aber auch bei Rentnern, Menschen, die keinem Beruf nachgehen, und Hausfrauen können sich die Energieakkus leeren.

Zuerst beschrieben wurde die Krankheit bei ehrenamtlichen Helfern sowie Personen, die in Heil- und Pflegeberufen arbeiten. Oft arbeiten in diesen Berufen Menschen, die ein hohes Maß an Idealismus mitbringen, sich über die körperlichen und emotionalen Belastungsgrenzen hinaus verausgaben, ohne dafür viel Anerkennung zu erhalten.

Eine Frage der Belastbarkeit

Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen. Manche sind schon mäßigem Druck kaum gewachsen. Bei ihnen reicht bereits wenig aus, um die fatale Burnout-Spirale in Gang zu setzen.

Andere kommen selbst mit sehr schwierigen Situationen gut zurecht. Es gibt aber auch Situationen, die objektiv so belastend und ausweglos sind, dass nur wenige Menschen sie ohne Ausbrennen überstehen. Letzteres bezeichnen Experten auch als "Ware Out", "Zermürbung" oder "passives Burnout".

Auch sehr widerstandsfähige Personen sind demnach nicht vor Burnout geschützt. Gefährdet ist man vor allem dann, wenn eine Reihe von frustrierenden Episoden eintritt und die Ressourcen damit umzugehen, erschöpft sind.

Ursachen für Burnout

Die Burnout-Ursachen sind individuell so unterschiedlich wie die Betroffenen selbst. Die Bedürfnisse und Ziele jedes Menschen sind in ihrer besonderen Konstellation einmalig. Ebenso unterschiedlich ist die Umwelt, in der sie leben.

Risikofaktoren für Burnout

Grundsätzlich scheint es zwei Typen von Menschen zu geben, die ein erhöhtes Burnout-Risiko haben:

1. Menschen mit einem schwachen Selbstbewusstsein, die infolgedessen überempfindlich, eher angepasst und passiv und besonders liebebedürftig sind.
2. Ebenso findet man unter den Burnout-Kandidaten häufig dynamische, sehr zielstrebige Menschen, die mit viel Ehrgeiz, Idealismus und Engagement ein hohes Ziel erreichen wollen.

Diese zwei Typen sind sehr gegensätzlich und haben doch Gemeinsamkeiten. Beide Typen haben Schwierigkeiten, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, und einen starken Wunsch nach Anerkennung durch ihre Umwelt.

Innere Risikofaktoren für Burnout sind zudem:

- Abhängigkeit des Selbstbildes von der erfolgreichen Ausübung einer einzigen Rolle (z.B. der aufopferungsvolle Krankenpfleger, die erfolgreiche Managerin)
- Zweifel am Sinn des eigenen Handelns

- unrealistisch hoch gesteckte Ziele, die nicht oder nur unter unverhältnismäßigem Energieeinsatz zu erreichen sind
- Ziele, die nicht den eigenen Bedürfnissen, sondern den Erwartungen anderer entsprechen.
- hohe Erwartungen an die Belohnung, die auf das Erreichen eines bestimmten Ziels folgt
- Schwierigkeiten, persönliche Schwäche und Hilflosigkeit einzugestehen
- Schwierigkeiten, "Nein" zu sagen – entweder zu anderen oder zum eigenen "inneren Antreiber", der ehrgeizige Menschen zu Perfektion und Höchstleistung anspricht

Äußere Ursachen, die das Burnout-Risiko erhöhen

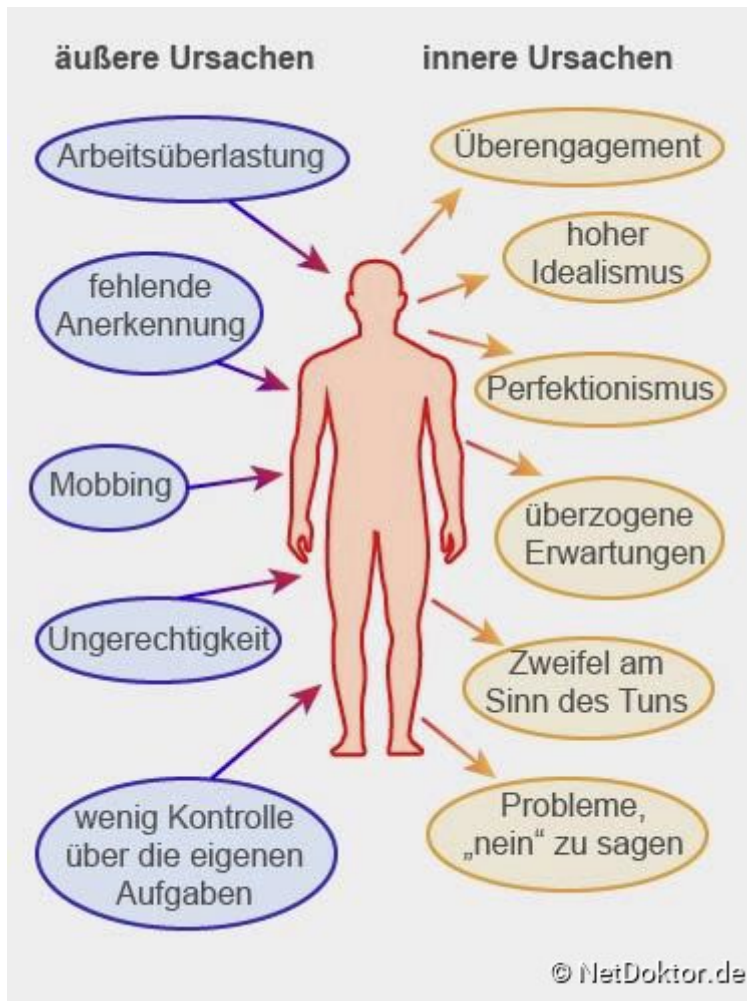
Viele Burnout-Prozesse starten, wenn sich die Lebenssituation grundsätzlich ändert. Das kann der Studienanfang, Berufseinstieg, Jobwechsel oder ein neuer Vorgesetzter sein. In solchen Burnout-Phasen wird das eigene Selbstbild manchmal empfindlich erschüttert, Erwartungen werden enttäuscht oder gar Lebensziele zerstört.

Umgekehrt kann aber auch das Ausbleiben einer erhofften Veränderung zu Frustration und Burnout beitragen, beispielsweise wenn der ersehnte Job an einen anderen Bewerber vergeben wird oder die Beförderung ausbleibt.

Äußere Faktoren, die das Burnout-Risiko erhöhen, sind:

- Arbeitsüberlastung
- Mangel an Kontrolle
- Mangel an Autonomie
- fehlende Anerkennung
- mangelnde Gerechtigkeit
- ungenügende Belohnungen
- bürokratische Hindernisse
- Konflikt zwischen den eigenen Werten und Überzeugungen und den Anforderungen
- fehlende soziale Unterstützung im Privatleben
- ungelöste Konflikte mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern

Faktoren die zu Burnout führen können



Es gibt zahlreiche Faktoren, die ein Burnout auslösen können.

Burnout: Vorbeugen

Auch Menschen, die Probleme normalerweise gut bewältigen, können bei starkem Stress ein Burnout entwickeln. Die gute Nachricht ist, dass man diesem Prozess nicht hilflos ausgeliefert ist und selbst zur Burnout-Prävention beitragen kann. Folgende Strategien können Ihnen dabei helfen:

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen: Versuchen Sie, Ihre Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Soziale Anerkennung, Aufstiegsmöglichkeiten, Freiheit bei der Gestaltung der Arbeitsabläufe oder Einflussmöglichkeiten? Gestehen Sie sich zu, dass Ihre Bedürfnisse ebenso wichtig sind wie die ihrer Mitmenschen.

Grundbedürfnisse aufdecken: Burnout entsteht aus einer Frustration heraus. Suchen Sie sich Aufgaben, bei denen Ihre individuellen Grundbedürfnisse befriedigt werden. Kreativität beispielsweise, Reputation, vielfältige soziale Kontakt oder Bewegung beispielsweise. Wichtig für die Wahl eines Jobs ist daher, dass Sie den Alltag im angestrebten Beruf genau kennen.

Stressmanagement und Entspannung: Stress ist ein Burnout-Treiber. Steuern Sie aktiv gegen! Hilfreich für die Burnout-Prophylaxe sind Stressmanagement und Entspannungstechniken.

Selbstaufmerksamkeit: Burnout kommt meist unbemerkt. Befragen Sie sich regelmäßig selbst, wie viel Stress Sie haben und wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind.

Stresstagebuch: Ein Stresstagebuch hilft aufzudecken, in welchen Situationen und Zusammenhängen Stress auftritt und ob er sich kontinuierlich verstärkt. Wer sich nicht nur auf seine Selbstwahrnehmung verlassen will, kann auch Freunde und Familie um Hilfe bitten. Sie könnten Ihnen direkt widerspiegeln, wenn Sie reizbarer oder weniger motiviert erscheinen als gewöhnlich.

Soziale Kontakte: Das soziale Netzwerk ist ein wichtiger Faktor in der Burnout-Prävention. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Freunde und Ihre Familie. Der Kontakt mit Ihnen nahestehenden Menschen bieten Ihnen den notwendigen Ausgleich zum Arbeitsleben.

Innere Antreiber entmachten: Menschen, die für Burnout anfällig sind, haben innere Antreiber, die sie in die Überforderung peitschen. Das können Maximen sein wie "Sei perfekt!", oder "Mach es allen recht!". Nur wer seine persönlichen inneren Antreiber kennt, kann sie entmachten. Machen Sie sich klar, dass niemand immer perfekt sein kann und Fehler zum Leben gehören.

Klare Lebensziele definieren: Finden Sie heraus, welche Ziele ihnen im Leben wirklich wichtig sind. So können Sie Ihre Energie gezielt einsetzen. Versuchen Sie auch, sich von Vorstellungen zu verabschieden, die Ihnen andere eingeimpft haben. Nur so verzetteln Sie sich nicht in kräftezehrenden Projekten, die Sie letztlich nicht zufrieden stellen.

Stärkung der Selbstakzeptanz: Für Burnout sind vor allem Menschen anfällig, die ihr Selbstbewusstsein überwiegend aus einer Rolle im Beruf oder Privatleben ziehen: die perfekte Mutter oder die erfolgreiche Managerin. Menschen mit einer starken Selbstakzeptanz haben auch ein Selbstbewusstsein, das von Erfolgen unabhängig ist. Damit schwindet die Gefahr des Überengagements und des Gefühls, ausgebeutet zu werden.

Gesunde Lebensweise: Auch eine gesunde Lebensweise kann Burnout vorbeugen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, vor allem aber regelmäßiger Sport und viel Bewegung - dies hilft beim Stressabbau. Schränken Sie den Konsum von Aufputzmitteln (z.B. Nikotin, Koffein) oder Genussmitteln (z.B. Alkohol, Zucker) ein. Dadurch fühlen Sie sich nicht nur fitter, sondern gehen ohne die chemischen Antreiber vielleicht auch weniger stark über Ihre persönlichen Grenzen hinaus.

Hilfe suchen: Oft ist es nicht so einfach, gute Vorsätze in der Praxis umzusetzen. Falls Sie bei sich über einen längeren Zeitraum ein erhöhtes Stresslevel oder typische Symptome von Burnout bemerken, sollten Sie sich unbedingt Hilfe suchen. Je früher ein Burnout erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Wenn Sie die nachfolgenden Fragen überwiegend mit „Ja“ beantworten, sind Sie wahrscheinlich stark Burnout gefährdet.

- Haben Sie das Gefühl, dass Sie nie zur Ruhe kommen?
- Haben Sie das Gefühl, dass es viele Aufgaben gibt, die nur Sie leisten können?
- Haben Sie in letzter Zeit mehr gearbeitet als sonst?
- Können Sie nachts gut schlafen?

- Empfinden Sie am Tag häufig ein Gefühl von Müdigkeit?
- Fühlen Sie sich an Ihrer Arbeitsstelle wertgeschätzt?
- Haben Sie das Gefühl ausgebeutet zu werden?
- Fühlen Sie sich antriebslos?
- Haben Sie sonstige körperliche Beschwerden?
-
-
-

Quelle: NetDoktor interaktiv