



Burnout

Was versteht man unter einem Burnout?

Unter einem Burnout (auch Erschöpfungsdepression) versteht man sowohl emotionale als auch körperliche Erschöpfung. Das sogenannte Burnout-Syndrom fällt in der internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10-Code) der WHO in die Rubrik „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“. Umgangssprachlich wird es auch als „Ausgebrannt-Sein“ bezeichnet.

Ursachen

Zu den Haupt-Ursachen eines Burnouts zählen vor allem folgende Faktoren:

- Arbeit: Zeitdruck, Arbeitsüberlastung, fehlender Handlungsspielraum, mangelnde Pausen, schlechtes Führungsverhalten etc.
- Privat: fordernde Betreuungspflichten von Kindern oder Pflegebedürftigen, finanzielle Enge, Konflikte, Beziehungskrisen etc.
- Person: zu hohe Ansprüche, Schwierigkeiten, sich abzugrenzen, ineffektives Stressmanagement, mangelnde Erholung etc.
- Gesellschaft: Druck durch Leistungsgesellschaft, unrealistische Rollenbilder, aktuelle Arbeitsmarktsituation etc.

Der daraus resultierende langanhaltende Stress, die Überforderung mit diesem nicht gut umgehen zu können, kombiniert mit mangelnder Erholung, erhöht das Risiko eines Burnouts massiv. Die Symptome eines Burnouts zu erkennen, gestaltet sich, sowohl für das Umfeld als auch für Betroffene selbst, oftmals schwierig.

1

12 Stadien von Burnout

Stufe 1: Zwang sich zu beweisen

- Besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- Erhöhte Erwartungshaltung an sich selbst
- Zurückstellen eigener Bedürfnisse und Übersehen eigener Grenzen

Stufe 2: Verstärkter Einsatz

- Bereitschaft zur Übernahme von neuen Aufgaben
- Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden werden gerne geleistet
- Gefühl der Unentbehrlichkeit

Stufe 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse



- Erhöhter Konsum von Aufputzmitteln, Kaffee bzw. Zigaretten
- Gelegentliche Schlafstörungen

Stufe 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

- Fehlleistungen wie z.B.: Vergessen von vereinbarten Terminen, Nichterledigen von Aufgaben
- Ungenauigkeit, Energiemangel
- Aufgabe von Hobbys

Stufe 5: Umdeutung von Werten

- Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen
- Meiden privater Kontakte, die als belastend empfunden werden
- Probleme mit dem:r Partner:in

Stufe 6: Leugnung der Probleme

- Gefühl, keine Anerkennung zu bekommen, Desillusionierung
- Vermehrte Fehlzeiten, verspäteter Arbeitsbeginn, vorverlegter Arbeitsschluss

Stufe 7: Rückzug

- Orientierungs- sowie Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Leere
- Ersatzbefriedigung durch z.B. Alkohol, Essen, Drogen, Sexualität, Spielen
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Ungenauigkeit, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit
- Psychosomatische Reaktionen: Gewichtsveränderung, Bluthochdruck Herzklopfen

Stufe 8: Deutliche Verhaltensänderung

- Eigenbrötlerei, Einsamkeit, Selbstmitleid, aggressive Reaktionen auf gut gemeinte Zuwendung
- Dienst nach Vorschrift mit verringerter Initiative sowie Produktivität
- Verflachung des sozialen Lebens: Gleichgültigkeit, wenig persönliche Anteilnahme an anderen
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Meidung beruflich-sozialer Kontakte

Stufe 9: Depersonalisation

- Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
- Psychosomatische Beschwerden treten noch mehr in den Vordergrund
- Entfremdung und Gefühl der Leere



Stufe 10: Innere Leere

- Wechsel zwischen starken Emotionen und Gefühllosigkeit
- Phobische Zustände, Panikattacken
- Vereinsamung
- Fallweise exzessive sinnliche Befriedigung z.B.: Kaufräusche, Fressattacken, Alkohol trinken ohne wirkliche Befriedigung

Stufe 11: Depression und Erschöpfung

- Negative Einstellung, Hoffnungslosigkeit
- Starke Erschöpfung
- Existenzielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken

Stufe 12: Völlige Erschöpfung

- Lebensgefährliche körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung
- Geschwächtes Immunsystem, Magen-Darm-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Suizidgefährdung

Was der Mitarbeiter präventiv machen kann

Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht ändern können

Einige Situationen im Leben können wir nicht ändern: die Kündigung einer befreundeten Kollegin, die geringen Aufstiegschancen im Unternehmen oder der Arbeitsberg, der nicht weniger zu werden scheint. Wer resilient ist, kämpft nicht gegen Veränderungen, Situationen und Personen an, sondern akzeptiert

Selbstwirksamkeit – ein Wort, das auf den ersten Blick kompliziert klingen mag. Hinter Selbstwirksamkeit verbirgt sich der Glaube an sich selbst. Die Überzeugung, dass man in der Lage ist, schwierige Situationen aus eigener Kraft meistern zu können.

Achtsamkeit

Wer sensibler für sein Innenleben wird, kann die Burnout-Anzeichen schneller erkennen. Helfen können dabei Achtsamkeitsübungen, bei denen man körperlich und geistig im Hier und Jetzt verweilt. Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen können durch eine achtsame Haltung besser wahrgenommen werden



Prävention durch gesunden Lebensstil

Schnell die Tiefkühlpizza in den Ofen schieben und danach ein gemütlicher Abend mit der Lieblingsserie – kennen Sie das? Ab und zu ist das auch kein Problem. Wer jedoch auf Dauer einen ungesunden Lebensstil pflegt, erhöht dadurch langfristig das Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen, Burnout eingeschlossen.

Ein gesunder Lebenswandel umfasst:

- gesunde, ausgewogene Ernährung mit fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag
- Sport mindestens dreimal die Woche für 30 Minuten
- Verzicht auf Alkohol, Nikotin und andere Drogen
- guter Schlaf;
- Über Erwartungen sprechen

Was kann der Betrieb präventiv gegen Burnout tun?

Flexible Arbeitsmodelle

Ein wichtiger Faktor, um einem Burnout vorzubeugen, ist die flexible Gestaltung der Arbeitszeit und des -orts. Teilzeit-Angebote

4

Work-Life-Balance fördern

Um eine gute Work-Life-Balance zu gewährleisten, dass Arbeitnehmer sich nach ihrem Feierabend nicht mit der Arbeit beschäftigen müssen

Wertschätzung und Anerkennung

Eine Burnout-Erkrankung resultiert in vielen Fällen unter anderem aus einem Mangel an Lob und Wertschätzung der eigenen Arbeit. Umso wichtiger ist es, Arbeitnehmern regelmäßig persönliches Feedback zu geben und sie angemessen zu entlohnen.

Konflikte erkennen und aus der Welt schaffen



Interne Hilfsangebote und Fortbildungen

Ein wichtiger Punkt zur Burnout-Prävention ist die Bereitstellung von internen Beratungs- und Hilfsangeboten. Hier können sich Mitarbeiter Informationen rund um Themen wie psychische Gesundheit, Stressbewältigung oder Konfliktlösung einholen.

Mitarbeiter geeignet einsetzen

Überfordernde Aufgaben verrichten zu müssen, für die man keine Eignung besitzt, ist frustrierend und führt zu einem erhöhten Stresslevel. Umso wichtiger ist es, Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen, um ihre Motivation zu erhalten.

Burnout-Prävention: Mitarbeiterbedürfnisse erkennen mit Umfragen

Um Stresspotenziale ausfindig zu machen und drohenden Burnout-Erkrankungen vorzubeugen, lohnt es sich, regelmäßige Zufriedenheitsumfragen durchzuführen