

Burnout-Gefahr: Alarmzeichen wahrnehmen und handeln



Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft, emotional distanziert und den Anforderungen ihres Berufes nicht mehr gewachsen, kurz: Sie sind ausgebrannt. Immer öfter wird von einem Burnout gesprochen, doch was versteht man eigentlich darunter?

Burnout bezeichnet einen über Wochen und Monate anhaltende kontinuierliche Erschöpfung der physischen, emotionalen und kognitiven Ressourcen einer Person aufgrund andauernden Stresses. Betroffene leiden häufig unter drei zentralen Symptomen:

1. **Physische Mattigkeit**

Bezeichnet einen Mangel an physischen Ressourcen. Betroffene fühlen sich über längere Zeiträume hinweg erschöpft und schlapp. Körperliche Erschöpfung zeigt sich in chronischer Müdigkeit und fehlender Energie.

2. **Emotionale Erschöpfung**

Bezeichnet einen Mangel an emotionalen Ressourcen. Betroffene können keine Empathie anderen gegenüber mehr aufbringen und fühlen sich emotionslos. Es fällt ihnen schwerer als gewohnt, sich in Emotionen anderer einzufühlen und diesen Beachtung zu schenken.

3. **Kognitive Ermüdung**

Bezeichnet einen Mangel an kognitiven Ressourcen. Betroffene fühlen sich mental eingeschränkt, können sich nur schwer konzentrieren und erleben kognitive Leistungsverluste. Die Bearbeitung mental anspruchsvoller Aufgaben scheint länger als gewohnt zu dauern und schlechtere Ergebnisse zu erzielen.

Wichtig ist, dass Burnout nicht der Zustand erhöhten Stresses ist - die meisten Menschen können für einige Zeit gut mit Stress umgehen - sondern das Ergebnis chronischen Stresses und chronischer Überforderung. Stress kann dabei sowohl von innen (durch eigene Antreiber und Ideale) als auch von außen (durch die Summe von Aufgaben und Anforderungen) kommen.

Obwohl das Burnout-Syndrom oft als Unterkategorie einer depressiven Störung eingeordnet wird, ist es davon abzugrenzen. Beide Erkrankungen ähneln sich zwar in einigen Aspekten ihrer Symptomatik, doch kann Burnout auf spezifischere Ursachen zurückgeführt werden. Diese liegen in der Summe der Aufgaben und Anforderungen. Zudem unterscheidet es sich von einer depressiven Störung in der Erschöpfungssymptomatik sowie den vorherrschenden Emotionen wie z. B. Angst, Wut, Ironie und Zynismus im Gegensatz zu Trauer, Melancholie, bis hin zu Suizidgedanken bei der Depression.

Was Patienten beider Krankheiten gemeinsam haben, sind die fehlenden Bewältigungsstrategien und der mangelnde Zugang zu Ressourcen, um neue Energie zu gewinnen.

Prävention: Was kann ich tun, um Burnout zu verhindern bzw. zu bewältigen?

Burnout-Prävention kann an unterschiedlichen Punkten ansetzen. So kann sowohl auf belastende Faktoren des beruflichen Umfelds, auf individuelle psychologische Mechanismen oder auf die Wechselwirkung von Individuum und Organisation Einfluss genommen werden. Die optimistischsten Prognosen beziehen sich jedoch auf eine Optimierung beider Ebenen.

Personenbezogene Maßnahmen

- **Selbstanalyse**
 - Was sind meine Antreiber („Sei perfekt/stark/schnell“)
 - Was raubt mir die Energie?
 - Wo schöpfe ich Kraft; Was sind meine Energiequellen? (Ressourcen)
 - Aufstellen der eigenen Energiebilanz
- **Selbstbehauptungsseminare**
 - „Nein“ sagen lernen und sich abgrenzen (Coaching)
- **Entspannungstechniken**
 - Progressive Muskelentspannung
 - Autogenes Training
 - Achtsamkeitstraining
 - Biofeedback
(= über eine Monitor-basierte Rückmeldung physiologischer Abläufe, wie beispielsweise Atmung, Herz-Frequenz-Variabilität oder Muskelspannung, wird eine bewusste Steuerung und Regulierung der Körperfunktionen trainiert)

Organisationsbezogene Maßnahmen

- **Jahresfeedbackgespräche/Mitarbeitergespräche**
 - Burnout-gefährdete Personen neigen dazu sich selbst zu überfordern durch ein überhöhtes Selbstbild und zu hohe Erwartungen an die eigene Person; Feedback zum Abgleich von Selbst- und Fremdbild ist hier wichtig.
- **Gesunde Führung**
 - Führungskräfte erkennen die Alarmzeichen bei Ihren Beschäftigten und wirken durch Feedbackgespräche oder gezielte Angebote (Beratung/Coaching etc.) entgegen.
- **Angebote von Workshops zur Stressbewältigung und/oder Burnout-Coaching**
 - Interne Fortbildungsprogramme bieten Beschäftigten Angebote zur Stressbewältigung und zum Erlernen von neuen Bewältigungsstrategien bei Stress.

Quellen:

<https://burnout-studie.psych.tu-dresden.de/node/5>

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/burn-out-das-sind-alarmzeichen-fuer-krankmachenden-stress-a-1257802.html>