

# Woran lässt sich Burnout erkennen?



**Der Begriff Burnout kommt aus dem Englischen („to burn out“: ausbrennen) und bezeichnet einen Zustand der totalen Erschöpfung, der sich allmählich entwickelt. Am Ende geht nichts mehr.**

Bislang gibt es weder eine allgemeingültige Definition noch ist Burnout als eigenständige Krankheit anerkannt. Ein voll ausgebildetes Burnout-Syndrom zeigt sich in ausgeprägter Erschöpfung auf körperlicher, emotionaler, geistig-mentaler und sozialer Ebene. In der Literatur finden sich über 130 Symptome. Aber keines dieser Symptome ist nur Burnout-spezifisch.

## Die wichtigsten Symptome auf einen Blick

### Körperliche Erschöpfung

- Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwächegefühle, Schlafstörungen
- Geschwächte Abwehrkräfte
- Psychosomatische Symptome
- Reduzierte Libido, sexuelle Störungen

### Emotionale Erschöpfung

- Überdross – alles ist zuviel
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit
- Gefühl von innerer Leere, von Abgestorbensein
- kann wechseln mit: Reizbarkeit, Ärger, Schuldzuweisung

### Geistig-mentale Erschöpfung

- Abbau kognitiver Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit
- Verlust von Kreativität
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben allgemein
- Zynismus
- Gedanken der Sinnlosigkeit

### Soziale Erschöpfung

- Verlust des Interesses an anderen, sozialer Rückzug
- Gefühl, von anderen ausgesaugt zu werden
- Verlust der Empathie

(nach G. Kaluza)

**Bei einem Burnout müssen nicht alle aufgeführten Symptome vorhanden sein.**

# Beratung und weitere Informationen



## Hilfreiche Adressen

- Aktionsnetz Depression am Arbeitsplatz: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- Beratung-hilft.de: [www.beratung-hilft.de](http://www.beratung-hilft.de)
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): [www.baua.de](http://www.baua.de)
- Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BapK e. V.): [www.bapk.de](http://www.bapk.de)
- Initiative Gesundheit und Arbeit (iga): [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)
- Kassenärztliche Vereinigungen: [www.kbv.de](http://www.kbv.de)
- NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)
- Psychotherapie-Informationsdienst (PID): [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)

**Text:** Mona Pomrehn  
im Auftrag der ElternService AWO GmbH, August 2014

**Quellen:** Burisch, M. (2010): Das Burnout-Syndrom  
Burisch, M.; VBG (Hg.) (2012): Burnout erkennen, verstehen, bekämpfen.  
Kaluza, G. (2007): Gelassen und sicher im Stress  
Litzcke, S., Schuh, H., Pletke, M. (2013): Stress, Mobbing, Burnout am Arbeitsplatz.  
Scharnhorst, J. (2012): Burnout.

**Fotos:** Fotolia

## Der ElternService AWO

Der ElternService AWO ist ein bundesweites Unternehmen der AWO. Er bietet Unternehmen seit mehreren Jahren eine Fülle von Dienstleistungen zur Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die bundesweite Vernetzung mit vielen Regionalbüros ermöglicht eine optimale Ausrichtung an den Bedürfnissen und lokalen Besonderheiten vor Ort.

### ElternService AWO GmbH

Marktstraße 7

33602 Bielefeld

Fon 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax 0180 1 296 329 (zum Ortstarif)

[info@elternservice-awo.de](mailto:info@elternservice-awo.de)

[www.elternservice-awo.de](http://www.elternservice-awo.de)



**ElternService AWO**

Eine Initiative der AWO in Deutschland



Informationen zum Vortrag:  
**Burnout erkennen, verstehen, vorbeugen**

# Burnout – ein schleichender Prozess



# 2

Ein Burnout beginnt nicht plötzlich, sondern entwickelt sich über Monate oder auch Jahre. Einen typischen Verlauf gibt es jedoch nicht. Der Weg zum Burnout ist immer ein individueller!

Der Burnout-Experte Matthias Burisch hat eine Einteilung der Burnout-Symptome in sieben Kategorien unternommen, die einen gewissen Prozesscharakter aufweisen.

## Sieben Phasen des Burnout-Prozesses

### 1. Warnsymptome der Anfangsphase

Überhöhter Energieeinsatz: Hyperaktivität, freiwillige Mehrarbeit, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Verleugnung eigener Bedürfnisse ...

Erschöpfung: Energiemangel, Unausgeschlafenheit ...

### 2. Reduziertes Engagement

für Kunden/Klienten und Kollegen, für andere Menschen allgemein, für die Arbeit ...

### 3. Emotionale Reaktionen

Depression und/oder Aggression

### 4. Abbau

der kognitiven Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität

### 5. Verflachung

des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens

### 6. Psychosomatische Reaktionen

### 7. Verzweiflung

Negative Einstellung zum Leben, Gefühl von Sinn- und Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken

Der Prozess kann in jeder Phase beendet werden – je früher, desto besser. Im fortgeschrittenen Stadium ist dies oft nur mit Hilfe von außen möglich.

# Wie entsteht Burnout?



# 3

Anfangs wurde Burnout fast ausschließlich bei Berufen mit hohem, sozialem Engagement, später als Managerkrankheit beschrieben. Mittlerweile ist klar: Es kann jeden treffen.

Wie aber kommt es zu einem Burnout? Die Meinungen darüber gehen auseinander. Mehrheitlich wird ein Zusammenwirken von inneren (persönlichkeitsbedingten) und äußeren (umweltbedingten) Faktoren als Ursache gesehen.

## Gesellschaftliche Faktoren

Rasante Technologieentwicklung, beschleunigtes Lebenstempo, gesteigertes Leistungsprinzip, sozialer Wandel ...

## Arbeitsbezogene Faktoren

Zu hohe Arbeitsbelastung, hoher Zeitdruck, schlechtes Arbeitsklima, fehlende Wertschätzung und Anerkennung, ungünstige Arbeitsabläufe, fehlende Abgrenzung zum Privatleben ...

## Individuelle Faktoren

Überhöhte Ansprüche an sich selbst, hoher Ehrgeiz und Hang zum Perfektionismus, starkes Bedürfnis nach Anerkennung, geringe Selbstwahrnehmung, Unfähigkeit zum Nein-Sagen, Gefühl, unersetzbar zu sein ...

In jedem Burnout-Fall sind sowohl innere als auch äußere Faktoren beteiligt – mit jeweils unterschiedlichem Gewicht. Bei einigen Menschen überwiegen persönlichkeitsbedingte Faktoren, bei anderen die äußeren Umstände.

Auch privater Stress kann zum Burnout führen, zum Beispiel durch lang andauernde Belastungen im familiären Bereich.

# Wie Sie sich selbst schützen können ...



# 4

Burnout muss nicht sein! Im Folgenden einige Tipps, worauf Sie selbst achten sollten, damit ein Burnout gar nicht erst entsteht.

## Achtsamer Umgang mit sich selbst

Frühwarnsignale erkennen, persönliche Bedürfnisse sowie Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit wahrnehmen ...

## Entlastung von Stressoren

Stressoren analysieren und reduzieren, Frühwarnsysteme etablieren (Partner, Freunde), Unterstützung suchen, Grenzen setzen ...

## Einstellungen überprüfen – innere Antreiber ausbalancieren

Reflexion über eigenes Anspruchsniveau, Einstellungen und innere Antreiber identifizieren und verändern, persönliche Fähigkeiten realistisch einschätzen, Perfektionsvorstellungen verabschieden, eigene Leistungsgrenzen akzeptieren, sich selbst wertschätzen ...

## Entspannen und erholen

Regelmäßige Pausen, Bewegung und Sport, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Entspannungstechniken erlernen, kleine Dinge des Alltags genießen, Urlaub „ohne“ Freizeitstress, Hobbys und soziale Kontakte pflegen, Termine mit sich selbst ...

## Widerstandsfähigkeit stärken

Persönliche Schutzfaktoren und Ressourcen erkennen und entwickeln, fachliche Kompetenzen erweitern, soziales Netzwerk ausbauen, Zeit- und Selbstmanagement-Methoden erlernen, Stressbewältigungskompetenzen verbessern ...

Wichtig ist eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Anspannung und Entspannung!