

# BURNOUT: DAS LEBEN AM LIMIT WAS TUN, BEVOR NICHTS MEHR GEHT?

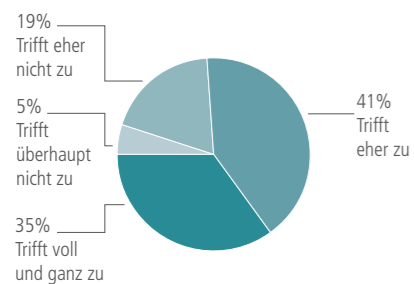
von Arne Völkel

Burnout ist keine medizinische Diagnose, sondern beschreibt unterschiedliche Anzeichen von sich körperlich, emotional und mental erschöpfenden Menschen. Burnout bezeichnet einen fortschreitenden seelischen, mentalen und körperlichen Kräfteabbau, der zum psychisch-physischen Zusammenbruch und zur Arbeitsunfähigkeit führt.

## Was ist Burnout?

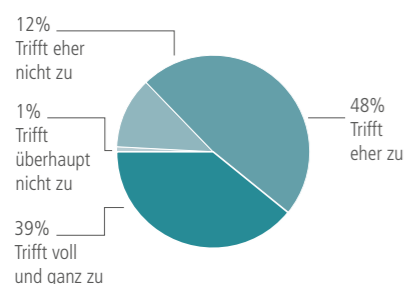
Mehr als eine Modeerscheinung und sicher kein Schicksal! Die Zeitschrift „Manager Monitor“ veröffentlichte in ihrer Ausgabe vom Mai 2012 ein Burnout-Ranking des Deutschen Führungskräfteverbandes unter Dax notierten Unternehmen. Die Umfrage zeigt interessante Ergebnisse. So wurde von den Befragten eine beruflich bedingte Zunahme von Burnout wahrgenommen.

### Beruflich bedingte Zunahme von Burnout:



Quelle: Manager Monitor, Mai 2012

Auf die Frage, ob „Führungskräfte und hoch qualifizierte Fachkräfte ... trotz der verstärkten Debatte immer noch dazu (neigten), ihr Burnout-Risiko zu unterschätzen oder zu verharmlosen“, antworteten die Befragten:



Quelle: Manager Monitor, Mai 2012

## Bin ich burnout-gefährdet?

Wenn Sie einen arbeitsbedingten psychisch-physischen Zusammenbruch erlitten haben, wird sich sehr wahrscheinlich auf Ihrer Krankschreibung die Diagnose „Burnout“ nicht finden. Denn Burnout ist keine von der WHO anerkannte medizinische Diagnose, sondern beschreibt einen fortschreitenden seelischen, mentalen und körperlichen Kräfteabbau, der zum psychisch-physischen Zusammenbruch und zu Arbeitsunfähigkeit führt.

Ermüdung ist die natürliche Folge körperlicher, seelischer oder geistiger Anstrengung. Burnout ist eine Folge dauerhaft hoher Stressbelastung. Falls Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag ins Bett fallen und nur noch schlafen wollen, sind Sie ermüdet. Am nächsten Tag, nach gutem Schlaf, gehen Sie zuversichtlich den neuen Tag an. Nach einer herausfordernden Arbeitswoche haben Sie ein ausgesprochenes Ruhebedürfnis; sind Sie erschöpft. Sie freuen sich auf ein entspanntes Wochenende ohne Termindruck und sind am Montag wieder voll bei der Sache. Wenn Sie sich nach einem vierwöchigen Urlaub und nachfolgenden drei Arbeitstagen bereits wieder wie vor Urlaubsantritt fühlen, sind Sie ausgebrannt.

Ein sich entwickelnder seelischer, mentaler und körperlicher Erschöpfungszustand hängt von inneren und äußeren Faktoren ab. Die äußeren Faktoren wirken dabei wie Brandbeschleuniger (vgl. Schaubild 1).

Hierzu gehören die Arbeitsbedingungen ebenso wie die Arbeitsbelastung, Zeitdruck und fachliche Herausforderungen, das Vorgesetztenverhalten ebenso wie die Honoration der Arbeitsleistung. Die inneren Faktoren sind individuell unterschiedlich und bedürfen der besonderen Aufmerksamkeit der Betroffenen. Zu den inneren Faktoren zählen z.B. das Selbstbild, Perfektionsstreben, soziale Konflikte und familiäre Belastungen.

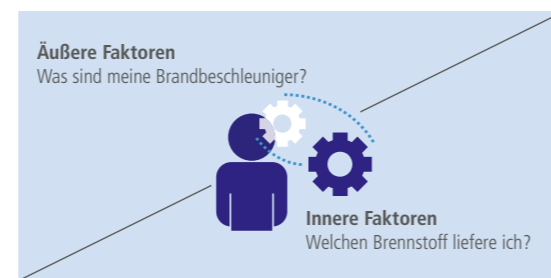


Schaubild 1: Was sind meine Brandbeschleuniger? Welchen Brennstoff liefere ich dazu?

## Das vierfache Erschöpfungssystem

Wollen Sie Ihrem Burnout vorbeugen, akzeptieren Sie die Tatsache, dass Hilfe nicht von außen kommen wird. Sind Sie burnout-gefährdet, ändert sich Ihre Situation auch nicht von alleine. Die nebenstehende Grafik (vgl. Schaubild 2) verdeutlicht die wechselseitigen Faktoren, die zu einem Burnout führen können. Eins greift dabei ins andere, wie die Zahnräder einer Uhr. Ein seelisch-körperlicher Zusammenbruch kann einen bestimmten Auslöser haben, hat aber nie nur eine Ursache.



**Der Körper** sendet Signale wie Rückenschmerzen und Magenprobleme. Auch Schlafprobleme und Bluthochdruck können Vorboten eines sich anbahnenden Burnout sein. Als Signalgeber verstanden sind störende Körperreaktionen kein „Problem“, sondern wohlwollende Ratgeber. Hören Sie deshalb auf Ihren Körper und beantworten Sie sich folgende Fragen:

- ▶ Fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut?
- ▶ Erkranken Sie zunehmend oft?
- ▶ Wie schlafen Sie?

**Die Psyche** verschafft sich oftmals durch Nervosität Gehör, durch gesteigerte Reizbarkeit, durch negative Gedankenkreise und dunkle Grübeleien. Deshalb seien Sie sich selbst gegenüber achtsam.

- ▶ Wieviel Nähe und Distanz brauchen Sie?
- ▶ Lassen Sie Ihrer Seele Luft zum Atmen!
- ▶ Worauf vertrauen Sie und was gibt Ihnen Zuversicht?

**Strukturen** erleichtern das Leben. Sie unterstützen das Ordnungsbedürfnis, vermitteln Sicherheit und befördern Ihre Entscheidungen. Wer keine Entscheidungen trifft, brennt aus! Vorgesetzte, die zu lange mit Entscheidungen zögern, erschöpfen damit ganze Abteilungen. Je besser Sie sich selbst organisieren und je selbstständiger Sie Ihren Arbeitsplatz strukturieren können, desto besser sind Sie vor Burnout geschützt und umso leichter fällt es Ihnen, das wirklich Wichtige vom nur Dringenden zu unterscheiden. Was können Sie tun, bevor nichts mehr geht?

- ▶ Geben Sie dem Tag eine Ordnung!
- ▶ Entdecken Sie Ihre eigenen Rituale!
- ▶ Tun Sie eins nach dem anderen!

**Freizeit** ist eine Ihrer wichtigsten Ressourcen. Mehr Freiräume bewirken in der Praxis jedoch oftmals alles andere als einen Erholungsgewinn.

Schaubild 2: Das vierfache Erschöpfungssystem

Nutzen Sie die durch sinnvolle Strukturen gewonnene Zeit nicht bewusst zur Regeneration Ihrer Kräfte, wächst das Arbeitsmaß und die Anspannung zusätzlich an. Deshalb:

- ▶ Halten Sie sich Freiräume offen!
- ▶ Bleiben Sie in Bewegung!
- ▶ Achten Sie auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung!

**Beziehungen**, in denen Sie leben, setzen Empfindungen frei. Das gilt für den privaten Bereich der Familie und Freundschaften ebenso wie im Berufsleben. Der Pflege Ihres sozialen Umfeldes kommt deshalb eine sehr hohe Bedeutung zu, wenn Sie emotional ausgeglichen und belastbar bleiben möchten.

Zum Erhalt dieser entscheidend wichtigen Ressource helfen folgende Fragen:

- ▶ Welche ungelösten Konflikte verfolgen Sie?
- ▶ Worauf wollen Sie sich nicht (mehr) einlassen?
- ▶ Wann haben Sie sich zuletzt bei einem Angehörigen oder Kollegen für ein Fehlverhalten entschuldigt?

**Emotionen** sind ein wichtiger Baustein der Burnoutprävention. Doch suchen wir negativen Gefühlen meist auszuweichen. Damit geben wir ein wichtiges Werkzeug zur Konfliktklärung aus der Hand, wenn uns das Zutrauen verloren geht, für unsere eigenen Belange und berechtigten Bedürfnisse selbst einstehen zu können. Spüren Sie deshalb Ihren Empfindungen nach und beantworten Sie sich folgende Fragen:

- ▶ Sind Sie sich selbst nicht grün und stören Sie Ihre Empfindungen?
- ▶ Sind Sie oft mitten unter Menschen und fühlen sich doch einsam?
- ▶ Was gibt es zu betrauern und wovon müssen Sie sich verabschieden?

**Denken** hinterlässt Spuren. Oftmals sind uns unsere tieferen Absichten jedoch nicht bewusst. Dann verfangen wir uns in den Stricken unserer Fantasien und scheitern an den Barrikaden im eigenen Kopf. Das alles bewirkt viel unnötigen Stress. Lernen Sie deshalb, sich selbst zu verstehen!

- ▶ Was erwarten Sie von sich selbst?
- ▶ Denken Sie nicht zu viel darüber nach, was die anderen über Sie denken!
- ▶ Stoppen Sie irreführende Fantasien!



„Was kann ich tun, bevor nichts mehr geht?“

**Handeln** schafft Fakten. Sind sie einmal in der Welt, lassen sie sich nicht mehr ungeschehen machen. Unterscheiden Sie daher gut, bevor Sie entscheiden und sorgen Sie dafür, dass Ihre berechtigten Bedürfnisse nicht auf der Strecke bleiben! Burnout lauert, wo persönliches Nehmen und Geben in keinem ausgewogenen Verhältnis mehr zueinander stehen. Deshalb:

- ▶ Gehen Sie Ihren Weg!
- ▶ Bleiben Sie mit Ihrem Thema nicht allein!
- ▶ Machen Sie von Einzel- oder Gruppen-coaching zur Burnoutprävention Gebrauch.



AUTOR

**Arne Völkel**  
info@arne-voelkel.de  
www.arne-voelkel.de

**Arne Völkel**  
Pastor, Autor, Seminar- und Übungsleiter...  
... mit Schwerpunkt Burnout-Prävention. In 25-jähriger Berufspraxis als Pastor und in der Begleitung von Menschen in Krisensituationen hat er Erfahrung im Umgang mit beruflich und emotional hoch belasteten Frauen und Männern gesammelt.

Arbeitnehmer, Führungskräfte und Selbständige erkranken nicht allein am beruflichen Stress. Die innere Disposition spielt dabei ebenfalls eine wichtige Rolle. Seine individuellen Risikofaktoren und seine persönlichen Ressourcen zu kennen ist deshalb ein wichtiges Werkzeug, um sich vor Burnout zu schützen. Arne Völkel zeigt Aspekte eines sich entwickelnden Burnout auf und leitet zur Vorbeugung psychisch-physischer Erschöpfungsprozesse an.