



VOM STRESS ZUM BURNOUT-SYNDROM

Burnout ist ein Zustand, der sich langsam, über einen Zeitraum von andauerndem Streß und Energieeinsatz entwickelt.

3 Symptomgruppen des Burnout:

- **Emotionale Erschöpfung**, die mit dem subjektiven Erleben von Kraftlosigkeit, Ohnmacht, dem Gefühl nicht verstanden zu werden, am Ende zu sein, einhergeht.
- **Reduzierte Leistungsfähigkeit** und Antriebsverlust, die sich in mangelnder Tatkraft äußert.
- **Depersonalisation** beschreibt die gefühllose, abgestumpfte Reaktion auf Menschen, die gewöhnlich Empfänger der Dienstleistung sind. Andere Menschen (v.a. in Dienstleistungs- und Helfenden Berufen) werden als unpersönliches Objekt behandelt.

Die 12 Stadien im Burnout-Zyklus

- Stadium 1: Der Zwang sich zu beweisen
- Stadium 2: Verstärkter Einsatz
- Stadium 3: Subtile Vernachlässigungen eigener Bedürfnisse
- Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
- Stadium 5: Umdeutung von Werten
- Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme
- Stadium 7: Rückzug
- Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderungen
- Stadium 9: Depersonalisation/Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
- Stadium 10: Innere Leere
- Stadium 11: Depression
- Stadium 12: Völlige Burnout-Erschöpfung



SCHRITTE GEGEN DAS BURNOUT: ANREGUNGEN UND IDEEN

Stadium 1: Der Zwang sich zu beweisen

- Überprüfen Sie Ihre Ziele und Ihre Ansprüche!
- Versuchen Sie, den Punkt zu bestimmen, an dem Ihr Leistungswunsch in einen Zwang umschlägt.
- Fangen Sie an, Ihr Tempo auf ihre eigenen, natürlichen Rhythmen und Reaktionen einzustimmen.

Stadium 2: Verstärkter Einsatz

- Delegieren Sie Verantwortung an andere.
- Das mag Ihnen schwerfallen, erleichtert jedoch den Streß und viele Ängste und durchbricht den Drang zu erhöhtem Einsatz.

Stadium 3: Subtile Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse

- Versuchen Sie, Ihre Verleugnungsmechanismen zu erkennen und zu durchbrechen.
- Erstellen Sie eine Liste der nötigen Aufgaben, die Sie versäumt haben.
- Arbeiten Sie sie nacheinander ab.
- Wenn Sie aufhören, alles aufzuschieben, vermindern Sie Ihre Ängste.
- Achten Sie außerdem auf Ihre Ernährung und Ihr Ruhe- und Pflegebedürfnis.
- Nehmen Sie sich Zeit: wenn Sie z.B. immer nur rasch geduscht haben, nehmen Sie ausgiebige Bäder.
- Versuchen Sie, Ihren Sinn für Humor wiederzugewinnen.

Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

- Weisen Sie Ihre Freunde, Kollegen oder Familienmitglieder nicht ab.
- Hören Sie Ihnen zu. Es gibt Augenblicke im Leben, da müssen Sie auf warnende Stimmen hören.
- Es ist unbedingt notwendig, daß Sie sich Zeit zum Ausschlafen, zum Gespräch mit anderen und zur Selbstreflexion nehmen.
- Eine strenge Diät oder ein neues sportliches Trainingsprogramm sind jetzt nicht angemessen.
- Strapazieren Sie ihre geistige, körperliche und emotionale Widerstandskraft nicht noch mehr.



Stadium 5: Umdeutung von Werten

- Nehmen Sie sich heute mindestens eine halbe Stunde Zeit, um Ihre Grundwerte zu überprüfen: Schreiben Sie auf, was und wer Ihnen wichtig ist.
- Gehen Sie die Verbindungen zu anderen Menschen, die Sie früher hatten durch und versuchen Sie entschlossen – sofern diese Menschen erreichbar sind -, diese Verbindungen wieder anzuknüpfen.
- Es ist entscheidend, daß Sie Einsamkeit und Isolation vermeiden.
- Je mehr Sie vereinsamen, desto unklarer denken Sie. Ohne Rückmeldung kreisen Ihre Gedanken immer um sich selbst. Sie brauchen Nähe und Intimität, um Ihre Empfindungsfähigkeit wiederzubeleben.

Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme

- Hören Sie sich selbst aufmerksam zu.
- Wenn Ihre Sprache vor Zynismus und Bitterkeit strotzt, nehmen Sie das als Zeichen von Burnout und nicht als Realität.
- Sie müssen mit anderen über Ihre Gefühle und Ihre Neigung zur Selbstisolierung reden.
- Sie dürfen keine weiteren Aufgaben mehr übernehmen.
- Wundern Sie sich nicht, dass die Leute rund um Sie in Ihren Augen ärgerliche Verhaltensweisen an den Tag legen: Die Intoleranz, die Sie an sich erleben, ist symptomatisch für erschöpfte Energiereserven.

Stadium 7: Rückzug

- Wenn Sie zu falschen Therapien greifen, um neue Energie zu gewinnen, dann halten Sie sich vor Augen, daß Sie so Ihre wahren Gefühle und ihren körperlichen Zustand verschleiern.
- Lassen Sie die Finger von Alkohol und Drogen - sie sind kein Gegenmittel gegen Ihr inneres Elend.
- Sehr oft können Sie den Rückzug bremsen, wenn Sie Anschluß an andere suchen.
- Überfordern Sie sich jedoch nicht weiter, um zu beweisen, daß es Ihnen "gut geht".
- Reden Sie mit jemandem, der sich schon früher als einfühlsam erwiesen hat.
- Dieser Mensch kann Ihnen die Unterstützung anbieten, die Sie brauchen, während Sie Ihre Selbstwahrnehmung zurechtrücken.
- Sorgen Sie für Ruhe und Entspannung – möglichst regelmässig.
- Sie benötigen vor allem etwas, das Sie freut und Ihnen neue Kraft gibt. Sie können noch umkehren.



Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderungen

- Sie stehen am Scheideweg. Kapseln Sie sich jetzt vor allem nicht gegen andere Menschen ab. HÖREN SIE AUF ANDERE!
- Versuchen Sie, Kritik und Besorgnis zu unterscheiden. Das ist äußerst wichtig.
- Wenn Sie anfangen, sich zu erholen und wieder eine Perspektive gewinnen, werden Sie sich fragen, warum Sie die Anteilnahme und Fürsorge nicht schon früher angenommen haben.

Stadium 9: Depersonalisation/Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

- Wenn Sie den Kontakt zu sich selbst und Ihrer Umgebung verloren haben, ist das nicht so hoffnungslos, wie es sich anhört.
- An dieser Stelle ist eine Beratung durch einen Spezialisten angebracht.
- Sie sollten Ihren Internisten aufsuchen, um Ihren Gesundheitszustand überprüfen zu lassen.
- Sie müssen wahrscheinlich für eine Weile von vielen Ihrer Verpflichtungen Abstand nehmen und sich um Ihre Gesundheit kümmern.
- Vielleicht wollen Sie auch Ihren Lebensstil umgestalten und nach Alternativen suchen?
- Doch dabei brauchen Sie Hilfe.
- Wenn Sie mit einem Menschen, der Symptome von
- Depersonalisation aufweist, befreundet sind, wenn Sie zu seiner Familie gehören, mit ihm zusammenarbeiten oder ihn lieben, dann drängen Sie diese Person, sich um professionelle Hilfe zu bemühen.

Stadium 10: Innere Leere

- Wenn Sie dieses Stadium erreicht haben, sind Sie vielleicht alarmiert, wenn Sie sich mit den Symptomen identifizieren. Anerkennen und Identifikation ist ein wichtiger Teil der Therapie des Burnout!
- Die Leere, die Sie spüren, ist eine direkte Folge von Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, und das können Sie ändern.
- Sie brauchen den Beistand eines Spezialisten – medizinische und therapeutische Hilfe sind angesagt!
- Rufen Sie unbedingt einen Fachmann oder eine Fachfrau an und vereinbaren Sie einen Termin. Das Erstgespräch kann Ihnen schon eine wichtige Unterstützung und Orientierung sein für alles Weitere.
- Falls Sie das nicht fertigbringen, bitten Sie jemanden, das für Sie zu übernehmen.
- Dann haben Sie den ersten Schritt unternommen, um sich selbst zu heilen und Ihren Lebensmut wiederzugewinnen.



Stadium 11: Depression

- Das vernünftigste, was Sie an diesem Punkt unternehmen können, ist ein Arztbesuch.
- Der Arzt soll das Ausmaß Ihrer Erschöpfung feststellen und Ihnen Maßnahmen zur körperlichen Erholung nennen.
- Wenn Sie bis jetzt noch keinen Kontakt mit einem Psychologen, Psychiater oder Psychotherapeuten aufgenommen haben, dann tun Sie es h e u t e noch.
- Wenn Sie mit jemandem zusammenleben, bitten Sie ihn oder sie um Hilfe, gegebenenfalls um Begleitung zum ersten Termin.
- Viele Menschen erleben ähnliche Burnout-Depressionen, wissen jedoch nicht, daß man darüber hinwegkommen kann.
- Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden sind ernsthaft in Gefahr.

Stadium 12: Völlige Burnout-Erschöpfung

- Sie sind ausgepumpt bis zum Geht-nicht-mehr. Es gibt kein "Ich" mehr - die Sicherheit ist durchgebrannt. Die geistige und körperliche Erschöpfung von Stadium 12 ist lebensgefährlich. Es handelt sich um eine Krise, ein Notfall.
- Sie müssen wissen, daß Sie ein Recht, wenn nicht sogar die Pflicht haben, professionelle Hilfe und Behandlung in Anspruch zu nehmen.
- Das schließt eine umfassende medizinische Untersuchung und, falls nötig, einen Krankenhausaufenthalt ein.
- Wenn eine völlige Burnout-Erschöpfung einsetzt, ist es Ihnen kaum mehr möglich, Ihren Zustand richtig zu beurteilen und einzuschätzen. Wenn möglich: warten Sie nicht, bis etwas passiert oder Sie ganz zusammenbrechen, sondern rufen Sie eine professionelle Hilfe!



12 PUNKTE ZUR VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG VON BURNOUT

1. Hören Sie auf mit dem Verleugnen! Vertrauen Sie auf die Signale Ihres Körpers. Gestehen Sie sich den Streß und die Zwänge ein, die sich körperlich, geistig oder emotional manifestiert haben.
2. Vermeiden Sie Isolation! Machen Sie nicht alles allein! Knüpfen oder erneuern Sie enge Beziehungen zu Freunden und Menschen, die Sie lieben.
3. Ändern Sie Ihre Lebensumstände! Wenn Sie Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen, eine Situation oder eine Person fertig macht, versuchen Sie, die Umstände zu ändern oder gehen Sie, falls nötig.
4. Vermindern Sie Ihren verstärkten Einsatz! Greifen Sie die Bereiche oder Aspekte heraus, in denen Sie sich am massivsten überengagieren, und arbeiten Sie auf eine Erleichterung dieses Drucks hin.
5. Hören Sie auf, sich überfürsorglich gegenüber anderen zu verhalten! Wenn Sie gewohnheitsmäßig anderen Menschen Probleme und Pflichten abnehmen, dann lernen Sie, höflich davon Abstand zu nehmen. Versuchen Sie, dafür zu sorgen, daß Sie selbst fürsorglich behandelt werden.
6. Lernen Sie "nein" zu sagen! Sie verringern Ihren übertriebenen Einsatz, wenn Sie für sich selbst eintreten. Das bedeutet, zusätzliche Forderungen oder Ansprüche an Ihre Zeit oder Ihre Gefühle zurückzuweisen.
7. Fangen Sie an, kürzer zu treten und Abstand zu nehmen! Lernen Sie zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis. In diesem Fall bedeutet ein Rückzug, daß Sie sich für sich selbst retten.
8. Machen Sie sich Ihre Werte wieder klar – was ist Ihnen wichtig? Was und wer ist Ihnen viel wert? Versuchen Sie die bedeutsamen Werte von den vergänglichen und schwankenden - das Wichtige vom Unwichtigen - zu trennen. Sie sparen Zeit und Energie und fühlen sich besser zentriert.
9. Lernen Sie, Ihr persönliches Tempo zu bestimmen! Versuchen Sie, ausgewogen zu leben. Sie verfügen nur über eine begrenzte Menge Energie. Stellen Sie fest, was Sie in ihrem Leben wollen und brauchen und versuchen Sie dann, Arbeit mit Spiel und Entspannung in ein Gleichgewicht zu bringen.
10. Kümmern Sie sich um Ihren Körper! Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, quälen Sie sich nicht mit strengen Diäten, geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis nach, halten Sie Arzttermine ein. Achten Sie auf gesunde Ernährung.
11. Versuchen Sie, sich so wenig wie möglich zu sorgen und zu ängstigen! Begrenzen Sie Sorgen, die jeder vernünftigen Grundlage entbehren, möglichst auf ein Minimum – sie ändern nichts. Sie bekommen Ihre Situation besser in den Griff, wenn Sie weniger Zeit mit Grübeln verbringen und statt dessen mehr damit, sich um Ihre wirklichen Bedürfnisse zu kümmern.
12. Behalten Sie Ihren Sinn für Humor! Bringen Sie Momente der Freude und des Glücks in Ihr Leben. Das sind die allerbesten Mittel gegen Burnout.



STRATEGIEN FÜR UNTERNEHMEN GEGEN BURNOUT

Beim Burnout-Syndrom wirken 4 Bereiche aufeinander ein:

- **Faktoren am Arbeitsplatz: Arbeitsorganisation, Koordination und Gestaltung**
- **Privatleben – Partnerschaft und Soziales Netz**
- **Persönlichkeit – die Grundhaltungen und Ansprüche eines Menschen an sich und sein Leben/ Arbeiten**
- **Gesundheit: körperliche Verfassung und Veranlagung**

Was kann am Arbeitsplatz gegen Burnout gemacht werden?

- ➔ Eine Sensibilisierung und Information für Führungskräfte, um das frühzeitige Erkennen der ersten Symptome von Burnout zu ermöglichen
- ➔ Frühwarnzeichen ernst nehmen und besprechen
- ➔ für regelmässige Mitarbeitergespräche und gute Kommunikation sorgen
- ➔ Entwicklungsmöglichkeiten und Gestaltungsspielräume ermöglichen und sichtbar machen
- ➔ Kompetenzen der Mitarbeiter entwickeln und fördern, Werkzeuge zur Verfügung stellen – weder Über- noch Unterforderung fördern
- ➔ Transparenz und Klarheit über betriebliche Abläufe schaffen
- ➔ Eine optimale Verteilung der Arbeit mit klar definierten Arbeitsaufgaben und Rollen
- ➔ Ein angemessenes Belohnungssystem
- ➔ Vertrauen bilden durch Kommunikation langfristiger Strategien im Unternehmen
- ➔ Familienfreundliche Arbeitsbedingungen und Arbeitszeiten
- ➔ positiv erlebte Arbeitsbelastung – Herausforderungen, Engpässe und Problemzeiten kommunizieren, ausreichend Orientierung geben und den Belastungszyklus auch wieder abschliessen – Abwechslung von Hochleistungseinsätzen und Entspannungszeiten!
- ➔ Doppelbelastungen vor allem bei Frauen beachten