



### Burnout – ein Signal zur Kurskorrektur

**Burnout – ein teures Problem unserer Leistungsgesellschaft.**

#### Nicht mehr zu übersehen

Immer mehr hochengagierte Menschen leiden unter zunehmender Erschöpfung, Motivations- und Leistungsabfall und werden schließlich seelisch krank – und dies für einen längeren Zeitraum. Die Folgekosten von Burnout durch Leistungseinbußen und Fehlzeiten werden pro Fall auf ca. 20.000 EUR geschätzt, insgesamt auf 44 Milliarden EUR in Deutschland pro Jahr.

**Burnout – ein arbeitsbedingter Erschöpfungszustand.**

#### Was ist Burnout?

»Burnout« (*engl.* (to) burn out: ausbrennen) bezeichnet eine arbeitsbezogene, also beruflich bedingte mentale und emotionale Erschöpfung. Weitere Burnout-Kriterien sind Abnahme der beruflichen Leistungsfähigkeit und innere Distanzierung von der Arbeit mit Zynismus.

**Burnout - ein Risikozustand, der zu Depressionen führen kann!**

Der Begriff geht auf den Psychoanalytiker Herbert Freudenberger zurück, der 1974 erstmals anhaltende und extreme Arbeitsanforderungen als Grund für eine fortschreitende seelische Erschöpfung beschrieb.

Burnout ist keine eigenständige Krankheit, sondern entspricht einem *Risikozustand*, der zu ernsteren psychischen Störungen führen kann: z.B. Angststörungen, Depression und Abhängigkeitserkrankungen.

**Chronische Arbeitsüberforderung: „Arbeiten bis der Arzt kommt.“**

#### Ursachen

Als Ursache gilt eine gestörte Balance von Verausgabung und Belohnung. Die Betroffenen geben viel und bekommen zu wenig zurück (z.B. Anerkennung, Geld, Status) und/oder gönnen sich selbst wenig. Begünstigt wird dieses in einer Leistungsgesellschaft durch die *einseitige Betonung* von Leistung statt Genuss. Die Folge: Überforderung!

**Gefährdet sind die Überengagierten in Dienstleistungsberufen.**

#### Risikofaktoren

- Perfektionismus (hoher Selbstanspruch) und Überengagement
- Arbeit als Hauptlebensinhalt und -zweck
- geringe soziale Unterstützung, fehlendes Feedback
- chronische Arbeitsbelastung mit hohen Anforderungen, Arbeitsverdichtung
- geringer Entscheidungsspielraum bei der Arbeit

**Beginn subtil – Verlauf schleichend über längere Zeit.**

#### Erste Frühwarnzeichen

- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse nach Pausen, Essen, Schlaf, Hobbys und sozialen Kontakten zu Gunsten von Arbeit
- Stress-Zeichen: z.B. Schlafstörungen, Motivations- und Leistungsabfall, Appetit- / Verdauungsstörungen

**„Wertschätzen“ – sich selbst und andere.**

#### Vorbeugende und schützende Faktoren

- Arbeitszufriedenheit
- erlebte Wertschätzung
- Arbeitsplatzsicherheit
- Stress-Resistenz (Resilienz)
- gutes Stress-Management mit Ruhephasen, z.B. mittags ein »10-Min.-Power-Nap«
- erfüllendes Privatleben (soziale Kontakte, Hobbys)

**Wissenschaftlich belegt: Eine „10-Min. Siesta“ pro Tag beugt Burnout vor!**