



Burn-out



Stress – oder doch Burn-out?

Beschäftigte, Selbstständige, Sportler, Studenten, Hausfrauen/-männer – Wege aus Burn-out, damit die Flamme wieder brennt.

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Initiative Neue Qualität der Arbeit
 Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
www.inqa.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Im Internet finden Sie jede Menge Tipps und Links zum Thema „Burn-out“

Inhalt

Mit Turbo-Power brennen	5
Von Brennen zu Ausgebrannt Beispiele Meine persönliche Checkliste	6
Belastungen im Alltag Persönliche Bilanz Meine Belastungen	8
Warnsignale ernst nehmen Dauer-Stress Burn-out – Erschöpfung Negativer Stress macht krank Wegweiser aus dem Labyrinth	10
Meine Lebensbalance Von negativen zu positiven Gedanken Veränderungen planen und umsetzen Stress als Energiequelle Mein persönliches Wohlfühlprogramm Burn-out behandeln	12



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

erschöpft, blockiert, gebremst, kraftlos, müde, unzufrieden, lustlos, aggressiv ... sind dies nur Signale einer vorübergehenden persönlichen Energiekrise oder bereits Hinweise auf das Vorliegen von Burn-out?

Was verbirgt sich hinter diesem immer öfter zitierten Schlagwort? Der Begriff Burn-out stammt aus dem Englischen und ist abgeleitet von „to burn out“, was „ausbrennen“ bzw. von „feel burn out“ was „sich erschöpft fühlen“ bedeutet. Dabei ist Burn-out die Konsequenz einer Überforderung, aus welchen Gründen auch immer.

Ursache und Wirkungsstätte können äußerst vielfältig sein. Neben dem familiären Bereich, einem ehrenamtlichen Engagement oder sportlichen Aktivitäten ist es in erster Linie das berufliche Umfeld im weitesten Sinne: Betroffen sind Beschäftigte oder Selbstständige genauso wie (Berufs-)Sportler, Studenten

und Künstler. Quer durch alle Berufsschichten – kaufmännische, technische, handwerkliche, lehrende, darstellende usw. – scheint keine Gruppe ausgenommen zu sein. Angefangen beim viel zitierten Manager bis hin zum Sachbearbeiter.

Diese Broschüre will aufzeigen, wie Burn-out erfolgreich bekämpft oder sogar vermieden werden kann.

Ihre **BKK**



KKF-Verlag

Mit Turbo-Power brennen

- Sie empfinden Ihr Leben und Ihre Arbeit als sinnvoll.
- Neue Aufgaben empfinden Sie als Herausforderung, die Sie gerne annehmen.
- Sie können Probleme lösen, konzentriert arbeiten und verschwenden nicht Ihre Energie für Umstände, die Sie nicht ändern können.
- Der Erfolg beflügelt Sie, Sie arbeiten mehr als normal, engagieren sich sehr, können aber Aufgaben delegieren.
- Sie können sich nach einer sehr anstrengenden Zeit in der Freizeit und im Urlaub erholen.
- Sie schlafen gut, sind morgens frisch und erholt und haben keine gesundheitlichen Probleme.

Fazit: Sie sind – noch – nicht Burn-out-gefährdet. Oder: Wer nicht früher einmal brannte, kann auch nicht ausgebrannt sein.

Dazu ein Beispiel:

Sie bekommen eine neue Aufgabe übertragen, die mit einer Anerkennung oder sogar Beförderung bzw. einem Aufstieg verbunden ist. Diese Anspannung setzt Energien frei, Sie sind aktiv, in Hochform, leistungsfähig, vital, hochgestimmt und kompetent. Sie empfinden Glück und Zufriedenheit. War die Anfangssituation noch stressig, so stellt der Körper bald die Stresshormone ein bzw. jeder Anstrengung (Anspannung) folgt die Entspannung.

Von krankmachendem Stress keine Spur! Ihre Gedanken waren auf Erfolg programmiert. Sie können also – und das machen diese Beispiele deutlich – Stressenergien nutzen, handeln, aktiv sein und so ein gesundes Maß an Stress zulassen. Stress als kreative Kraft in körperliche Aktivität umsetzen!

Oder finden Sie sich in diesem Beispiel wieder?

Gerade in Führungspositionen wird berufliches Überengagement durch Aufstiegschancen, gute Verdienstmöglichkeiten und hohes Sozialprestige gefördert. Viele Jahre sind Sie erfolgreich. Wenn aber eine Karrierestufe trotz größter Anstrengungen nicht erreicht werden kann? Wird dann der bereits hohe Einsatz noch verstärkt? Werden Familie, Freundschaften, Freizeit vernachlässigt? Oder gar zur Anstrengung und Qual? Wird allmählich alles beschwerlich und führt zur Sinnkrise?

Besonders betroffen sind auch Berufe, die sich in erster Linie um Menschen kümmern wie Sozialarbeiter, Erzieher, Lehrer, Ärzte, Krankenpfleger aber auch Medien- bzw. Teleberufe, Steuerberater, Rechtsanwälte. Einerseits nehmen sie Probleme anderer zu sehr auf, andererseits erwarten sie durch ihre Hilfe bzw. Zuwendung auch Dankbarkeit nach dem Prinzip Geben und Nehmen.

Übrigens: Der Berufsstatus garantiert nicht automatisch Kompetenz. Klienten/Patienten/Schüler sind nicht grundsätzlich kooperativ und dankbar.



Von Brennen zu Ausgebrannt

Beispiel 1 – Werner Huber, Vorarbeiter

Herr Huber ist lange von seiner Aufgabe und seinen Ideen überzeugt. Mehr oder weniger bewusst möchte er bestimmte Ziele, Erfolg und Anerkennung erreichen. Er arbeitet viel, nahezu pausenlos, er brennt sozusagen lichterloh. Zunehmend keimt in ihm aber die Erkenntnis, dass sich seine hohen Erwartungen nicht in absehbarer Zeit erfüllen werden. Er verzichtet auf Erholungspausen, fühlt sich unentbehrlich und vollkommen, Tätigkeit und Beruf werden zum hauptsächlichen Lebensinhalt. Der persönliche Einsatz wird also noch verstärkt, eigene Bedürfnisse vernachlässigt. Misserfolge werden verdrängt, soziale Kontakte zu Kolleg(inn)en sind eher problematisch, solche im privaten Bereich werden mehr und mehr zurückgestellt. Ersatzbefriedigung wird in Nikotin, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten usw. gesucht.

„Als er das (realistische) Ziel aus dem Auge verlor, verdoppelte er seine Anstrengung“, so ähnlich hat es einmal ein kluger Mann formuliert.

Oft sind die Wurzeln solcher Verhaltensweisen in der Kindheit bzw. im Elternhaus zu suchen, wenn Kinder sehr leistungsbewusst aufwachsen, Liebe, Anerkennung und Wertschätzung stets stark verknüpft mit Leistung waren. Klar, dass später solche Wertschätzungen über eigene Leistungen angestrebt werden.

Und die Fortsetzung von diesem Beispiel? Misserfolge werden zunehmend als persönliche Niederlagen empfunden, Erschöpfung stellt sich ein, gesundheitliche Probleme, Geiztheit und auch Gleichgültigkeit im Berufswie im Privatleben nehmen zu. Kontakte werden geringer oder auch belastender. Schließlich mündet alles im Verlust des Selbstvertrauens. Auf berufliche Rückschläge oder

auch Misserfolge reagieren solche Menschen empfindlich und arbeiten meist noch mehr als zuvor. „Ich kann nicht mehr, bin schon morgens erschöpft, die Arbeit nimmt kein Ende, so sehr ich mich auch anstrengte, werde ich selten fertig. Selbst was früher Spaß bereitet, ist mir heute zu viel.“ Ausgebrannt wie ein Häufchen Asche.



Checkliste

- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Tätigkeit?
- Wie schlafen Sie und wie fühlen Sie sich morgens?
- Der Umgang mit anderen (Kollegen, Vorgesetzten, Kunden, Mandanten, Schülern, Kranken, Pflegebedürftigen usw.) belastet Sie, Sie gehen auf Distanz, sind frustriert?
- Fühlen Sie sich von Ihren Mitmenschen genervt?
- Sind Sie generell öfter gereizt und angespannt?
- Ob Freizeit, Urlaub oder Wochenende: Sie fühlen sich nicht richtig erholt?
- Und Ihre Gesundheit: Sie sind öfter erkältet oder haben Magen-, Kopf-, Rücken- oder Kreislaufprobleme?
- Ihr Verlangen nach bzw. der Konsum von Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin oder Tabletten hat merklich zugenommen?

Beispiel 2 – Karin Winter, Bankkauffrau

Geht es darum, Beruf und Familie „unter einen Hut zu bringen“, kann der Erwartungsdruck schnell (zu) groß werden: Hohe Anforderungen, Ärger und Konflikte am Arbeitsplatz, vielleicht auch mit den männlichen „Konkurrenten“! Und zu Hause? Der Familienhaushalt erfordert einen hohen Einsatz und besondere Anstrengungen: Kinder sind evtl. krank, haben Probleme im Kindergarten oder in der Schule, der Ehepartner hat Wünsche, verändert sich, evtl. kommt auch die Sorge um nahe Angehörige dazu. Das Wochenende zum Ausspannen und Erholen? Meistens Fehlanzeige!

Frauen fühlen sich oft verantwortlich, für andere da zu sein, für Geborgenheit und angenehme Atmosphäre zu sorgen. Das kostet Kraft! Überforderung, Stress, Erschöpfung, Wut, Ärger, eigene Wünsche und Träume werden einfach unterdrückt – anpassen, unauffällig, die Fassade wahren!

Kein Auseinandersetzen mit den Ursachen und Problemen, kein Abbauen der Überbelastungen! Kopfschmerzen? Müdigkeit? Nervosität? Schlafstörungen? Wenn also das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung gestört ist, wenn die Belastungen größer sind als die Belastbarkeit, dann kann „Frau“ ausbrennen. Bald zur Hand sind Schmerz-, Schlaf-, Beruhigungs- und sonstige Mittel: Suchtmittel!

Warnsignale ernst nehmen

Sie sind aktiv, dynamisch, ideenreich, zupackend, engagiert bis überengagiert, arbeiten viel, fühlen sich unentbehrlich – immer auf Hochtouren. Stress? Empfinden Sie eher euphorisch – noch. Positiv oder negativ –

am Ende eines Weges steht fest, ob eine(r) richtig angekommen ist. Ihr Körper übersteht nicht auf Dauer die körpereigenen – durch Stress ausgelösten – Aufputzmittel.



In dieser Übersicht können Sie sich frühzeitig Warnhinweise bewusst machen:

Dauer-Stress

- Konzentrations-/Gedächtnisstörungen
- nachlassende Flexibilität
- verminderte Kreativität
- Fehlleistungen

- zunehmend gereizt und aggressiv
- Selbstüberschätzung
- negativ über andere urteilen
- Hektik
- Unruhe

- Unaufmerksamkeit, viel, laut und schnell sprechen
- rücksichtslos vordrängen, schimpfen, rechthaberisch sein, verletzende Bemerkungen über andere

- hoher Blutdruck und Puls
- wenig Appetit
- Einschlafstörungen
- Infektionen, Verspannungen

Burn-out – Erschöpfung

Veränderungen im Leistungsbereich

- abnehmende Konzentration, Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit
- fehlende Ideen und Motivation
- Müdigkeit

Emotionaler Bereich

- unzufrieden, lustlos
- Minderwertigkeitsgefühle, Niedergeschlagenheit und Versagensängste
- gereizt, Zweifel am Sinn d. Arbeit(leistung)
- depressives Verhalten, Verlust von Selbstvertrauen

Verhaltensbereich

- Vorwürfe, Schuldzuweisungen an andere
- Misstrauen
- Eifersucht und Aggressivität
- auf Distanz gehen, Isolierung, Rückzug
Vermeiden von Diskussionen u. Kontakten

Krankheitszeichen

- Herz-Kreislauf- und Verdauungsprobleme
- Heißhunger
- Schlafstörungen
- Kraftlosigkeit, depressive Verstimmung



Zu viel negativer Stress macht krank

Chronischer, über längere Zeit anhaltender Druck bedingt subjektiv immer weniger Lösungen. In einer (Zwischen-)Phase relativen Wohlbefindens erfolgen oft vermehrte Aktivitäten, die wiederum zu einer (weiteren) Erschöpfung führen können.

Zu viel Arbeitsdruck und -belastung erzeugen Stress. Bei Stress verteilen sich verschiedene Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) im ganzen Körper: Sie erhöhen zum Beispiel Herzschlag, Puls, Blutdruck, auch die Muskeln werden besser durchblutet und mit Energie versorgt. Was aktuell nicht überlebensnotwendig ist, wird gleichzeitig reduziert (z. B. Appetit, Verdauung, Abwehrkräfte), das Gehirn ist teilweise blockiert. Wird die angestaute Energie nicht verbraucht, kann der Körper nur mühsam in eine Erholungsphase übergehen.

Stellt sich die Entspannung also nicht oder nicht ausreichend ein, dann ist der Körper nicht in Harmonie. Der permanente Eustress (eu = wohltuend) hat sich in Disstress (dis = negativ) gewandelt.



Wegweiser aus dem Labyrinth

- Gesund essen und trinken, viel bewegen und erholsam schlafen
- Insbesondere am Arbeitsplatz kleine Pausen mit Zwischenmahlzeiten einlegen, dynamisch sitzen, Entspannungs-/ Bewegungsübungen nebenbei
- Aufgaben delegieren, Rat einholen, auch mal „nein“ sagen („weniger ist oft mehr“)
- Öfter sagen: Ich bin o. k., ich finde bestimmt eine gute Lösung, es gibt einen Ausweg
- Freizeit/Urlaub ohne große „Programme“
- Arbeitsplatzwechsel
- Professionelle Hilfe und Behandlung nutzen

*Ausgebrannt? Wie ein Häufchen Asche?
Oder besser: Wie Phönix aus der Asche
– diese Chance hat jeder!*



Meine Lebensbalance

„Gott schenke mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die verändert werden müssen. Und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden!“ Vieles können Sie verändern!

Vieles erscheint zunächst wie ein unentrinnbares Labyrinth, in den meisten Fällen führt jedoch ein Weg aus dieser persönlichen Energiekrise. Wer ausgebrannt ist oder sich erschöpft fühlt, kann wieder brennen und zwar selbstbestimmt, auf kleinerer Flamme.

Von negativen zu positiven Gedanken

Warum gerade ich ...? Warum ausgerechnet jetzt ...? Wieso passiert mir das? Ich kann sowieso nichts tun ...! Mir hilft niemand ...! Auf solche Fragen werden Sie keine Antwort finden, weil es wahrscheinlich keine gibt.

Was halten Sie von diesem Spruch: „Suchst du eine helfende Hand, sieh deinen Arm an“? Anstelle von „Ich schaffe es sowieso nicht ..., ich ärgere mich über ...“ fragen Sie sich doch besser: „Was kann ich konkret tun?“ Und sagen Sie sich: „Ich schaffe es ..., ich bleibe ganz ruhig ..., ich nehme mir die Zeit für ..., ich bin o.k., habe viele gute Eigenschaften ..., das kann ich besonders gut ...!“.

Reize für Anspannung und negative Gedanken gibt es viele. Auch das gehört zum Leben. In Wirklichkeit, beim näheren Hinsehen, überwiegen die positiven Seiten des Lebens – sie werden nur nicht so wahrgenommen. Wenn Sie sich beruflich (zu) stark verausgabt haben, dann ist es eher nicht angezeigt, sich noch mehr in dieser Richtung anzustrengen. Dann gilt in aller Regel: Möglichst einen Gang zurückschalten, um Ihr Leben in Balance zu bringen.



Meine Lebensbalance – Veränderungen planen und umsetzen

	Beruf	Familie	Freizeit	Hobbys	Kontakte	Fitness
Wie viel Zeit verwende ich für...	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Wie zufrieden bin ich mit ...	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Verändern will ich ...	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Richtig genießen möchte ich ...	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Arbeitstechnik verbessern

Suchen Sie das Gespräch mit Vorgesetzten über mögliche Veränderungen, machen Sie Verbesserungsvorschläge. Bei Überlastung: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an andere? Sind sie realistisch? Können sie reduziert und kann damit der Druck minimiert werden? Setzen Sie Prioritäten, vielleicht können Aufgaben vereinfacht bzw. delegiert werden. Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung von anderen an. Bei Zeitdruck: Terminsteuerung mit Zeitpuffer und realistische Ziele helfen – weniger ist oft mehr!

Pausen nutzen

Legen Sie insbesondere am Arbeitsplatz kleine Pausen ein, Zwischenmahlzeiten und Getränke heben die Leistungskurve auf natürliche Weise an. Sitzen Sie dynamisch, machen Sie nebenbei Entspannungs-/Bewegungsübungen.

Der Arbeitsplatz

Pflanzen wirken entspannend, sie sind gute Stresskiller. Pflanzen nehmen Kohlendioxid auf und geben Sauerstoff ab, sie reduzieren Schadstoffe, verbessern die Luftfeuchtigkeit und das Raumklima.

Körperlich-seelisches Wohlbefinden

Eine gesunde Lebensweise schützt vor Stress. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung (viele pflanzliche Lebensmittel, fünfmal am Tag Gemüse und Obst), viel Bewegung und wenig Genussmittel – vor allem rauchen setzt den Körper unter Stress! Vertiefen Sie soziale Kontakte zu Verwandten, Freunden und Bekannten (gemeinsame Gespräche, Unternehmungen). Bauen Sie den sozialen Rückhalt am Arbeitsplatz aus.

KKF-Verlag

