

# Burnout: ausbrennen oder standhalten ?

KFA Salzburg  
Dr. Bodo Kirchner 2011



# Definition:

eine körperliche, seelische und soziale Reaktion auf Überbelastung mit anhaltenden Zeichen der

- Erschöpfung
- Depersonalisierung
- Leistungsminderung



# Emotionale Erschöpfung

- Verlust von positiven Empfindungen
- Verlust von Sympathie und Achtung
- Chronische Müdigkeit, Antriebsmangel
- Nervosität und Schlafstörungen
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- Körperliche Beschwerden
- Mangel an Lebenslust und -interesse

# Depersonalisierung



- Verarmung der Persönlichkeit:
- Negative, zynische Grundhaltung
- Kritik und Entwertung
- Sozialer Rückzug, Desinteresse
- Reduzierung der Arbeit auf das Nötigste

# Leistungsminderung

- Subjektive / objektive Einbuße
- Erfolgs- und Machtlosigkeit
- Fehlende Anerkennung
- Gefühl der Unzulänglichkeit
- Chronische Überforderung
- „es geht sich nicht mehr aus“



# Hinweise 1

- Täglicher Widerstand zur Arbeit
- Ärger, Unmut, Widerwillen, Vorwürfe
- Schuldgefühle/ Gleichgültigkeit /Verzweiflung
- Zweifel , Mutlosigkeit, Minderwertigkeit
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Zeit schinden / einsparen / kontrollieren
- Aufschieben von Kontakten

# Hinweise 2

- Beruflicher und privater Interessensverlust
- Entlastung durch Terminabsagen
- Keine Erholung durch Urlaub
- Zynismus, Intoleranz, Pessimismus
- Infektanfälligkeit, Schlafstörungen
- Schmerzen ( Kopf, Magen, Rücken...)
- Suchtmittelmissbrauch

# Phasen

1. Begeisterung, Überidentifizierung
2. Selbstüberschätzung, Überanstrengung
3. Enttäuschung, Stillstand
4. Frustration, Reizbarkeit
5. Rückzug, Vermeidung
6. Apathie, Verzweiflung,  
körperliche und/oder seelische Erkrankung

# Innere Risikofaktoren

- Überbewertung des Berufslebens
- Starkes emotionales Engagement, Ehrgeiz
- Narzissmus (Grandiosität), workaholic
- Einzelkämpfer, Konkurrenzsituation
- Innere Antreiber: Perfektion, Leistungsbeweis
- Starre / unveränderliche Überzeugungen

# Äußere Risikofaktoren

- Steigende Anforderungen
- Komplexität / Multitasking
- Wenig Erfolg oder Anerkennung
- Ungerechtigkeit / Benachteiligung
- Hohe Anforderungen / wenig Einfluss
- Mangelnder Respekt / Unterstützung

# Weitere Risikofaktoren

- Fehlende Veränderung / Kontrolle
- Fehlende/ falsche Stressbewältigung
- Soziale und Kommunikationsberufe
- Beruflicher Abstieg/ Aufstieg
- Mangelnde Wertschätzung / Fairness

# Arbeitsbelastungen 1

- Berufseinstieg, -wechsel, Auf- oder Abstieg
- Neue Vorgesetzte / Mitarbeiter
- Kunden, Klienten und Patienten
- Sinnlose Verwaltungstätigkeiten
- Körperlicher Stress
- Schicht- und Nachtarbeit
- Routine, fehlende Anregungen



# Arbeitsbelastungen 2:

- Fehlende Entscheidungsmöglichkeiten
- Unklare und unrealistische Ziele
- Fehlende Unterstützung und Rückendeckung
- Rivalität / Mobbing / Bossing
- Übermächtige / entwürdigende Kontrolle
- „Professionelle Illusionen“
- Familiäre, finanzielle und soziale Probleme

# Risiko Gesellschaft 1



- Beschleunigung
- Unsicherheit in beruflichen und sozialen Beziehungen
- Keine sichere Lebensplanung
- Leistungsanforderungen, Spezialisierung
- Entfremdung

# Risikogesellschaft 2:

- Anonymität und Unpersönlichkeit
- Verantwortung / Kontrolle
- Innere Leere und Angst
- Ersatzbefriedigungen: „Haben statt Sein“
- Fehlende Muße und Erholung  
„Freizeitstress“



# Schutzfaktoren



- Selbstwirksamkeit – „ich kann bewirken“
- Alternative Interessen und Bindungen
- Intensives Privatleben – „in Kontakt sein“
- Intensives Innenleben - Selbstsorge
- Innere Werte und Überzeugungen
- Transzendente Orientierung (Glaube)

# Vorbeugung am Arbeitsplatz

- Bewältigbare Arbeitsmenge
- Klarheit und Zuständigkeit
- Partizipation, Autonomie, Transparenz
- Reflexion, Chancen für Veränderungen
- Anerkennung, Entlohnung, Gemeinschaftsgefühl
- Fairness, Respekt, Gerechtigkeit
- Gelebte Werthaltungen

# Behandlung:



- Erkennen des Burnout
- Ent –Täuschung: „ich schaffe es nicht allein“
- Lebensbedingungen realisieren
- Auswahl der Möglichkeiten
- Kraftquellen (wieder) entdecken
- Beratung, Reflexion, Entspannung
- Coaching, Supervision, Psychotherapie
- Medikation

# Wie kann ich standhalten?

1. die Verleugnung beenden
2. aus der Isolation in die Kommunikation
3. änderbare Lebensumstände ändern
4. den übersteigerten Einsatz reduzieren
5. Selbstsorge statt Überfürsorge
6. Nein sagen lernen

# Wie kann ich standhalten:

7. kürzer treten, Abstand nehmen
8. (neue) innere Werte geben
9. das persönliche Tempo bestimmen
10. den Körper, die Familie und die Freundschaften pflegen und stärken
11. Ängste und Sorgen begrenzen
12. Humor erhalten und erweitern

# Lebensgestaltung



## Auf mich selbst achten:

- Regelmäßig Bewegung
- Genügend Schlaf
- Gesundes Essen
- Freunde und Familie
- Entspannung und Urlaub
- Partnerschaft und Sexualität

# Empfohlene Literatur:

- J.Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden
- M.v. Münchhausen: Wo die Seele auftankt
- E.Müller-Timmermann: Ausgebrannt
- L.Reddemann: Eine Reise von 1000 Meilen...
- R.Tausch: Hilfe bei Stress und Belastung

# Was hält gesund?

**A**  
**E**  
**I**  
**O**  
**U**

- **L**achen (Humor)
- **L**ernen (Neugierde)
- **L**ieben (Erotik)
- **L**oben (Dankbarkeit)
- **L**aufen (Bewegung)