

## **Burn-Out Syndrom - So kann man es erkennen**

Das Burn-Out Syndrom sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wer nichts dagegen unternimmt riskiert psychosomatische Beschwerden. Das Gefühl des 'Ausgebranntsein' kann dann zu Herz- und Rückenproblemen, Muskelverspannungen und Verhärtungen und zu Beschwerden im Magen-Darmbereich führen.

Natürlich fühlt sich jeder einmal lustlos oder unmotiviert aber es gibt ein paar Anzeichen, dass sich das Burn-Out ankündigt. Worauf sie achten sollten ist, wenn sich diese Anzeichen verstärkt bemerkbar machen oder mehrere zutreffen:

- Keine Lust aufzustehen
- Ihr Mitgefühl für andere schwindet zusehends
- Häufige Erkrankungen und körperliches Unwohlsein
- Verlust des sexuellen Interesses oder seltener gesteigertes sexuelles Verlangen
- Schlafprobleme stellen sich ein
- Plötzlich auftretende Panikattacken
- Der Nahrung wird immer weniger Beachtung geschenkt
- Der Kontakt zu anderen Menschen wird abgebrochen oder reduziert  
Flucht in eine Sucht (Spielen, Internet, Alkohol, Drogen...)
- Workaholic
- Interesse am alltäglichen Leben nimmt rapide ab („Alles-Egal-Haltung - Zynismus)
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Blutdruckinstabilität
- Vermehrte Anfälligkeit für Infekte
- Angst vor Konflikten in der Arbeit

### **Diese Faktoren können aus jeder Arbeit eine Burnout-Gefahr machen:**

- Starkes emotionales Engagement
- Einzelkämpfertum, wenig Teamwork, starke Konkurrenz
- Wenige Erfolgserlebnisse — wenig Wertschätzung.
- Permanent hoher Leistungsdruck, hohe Arbeitsbelastung, zu hohe innere oder äußere Anforderungen.
- Fehlen von Fairness, Respekt, Gerechtigkeit, Erleben von Ungerechtigkeit
- Wenig Veränderungs- und/oder Kontrollmöglichkeiten

### **Hierzu ein Test:**

Lesen Sie aufmerksam jede Aussage.

Wenn sie auf Sie zutrifft, machen Sie ein Kreuz bei "Ja", wenn sie nicht zutrifft, bei "Nein".

- Ich fühle mich körperlich erschöpft.
- Ich fühle mich oft zurückgewiesen oder gekränkt.
- Ich kann meine Arbeit kaum noch bewältigen.
- Ich fühle mich niedergeschlagen.
- Ich fühle mich bei der Arbeit frustriert.
- Ich verspüre diffuse Angst.
- Gegenüber meinen Kollegen und Mitmenschen werde ich immer uninteressierter und teilnahmsloser.
- Ich vermeide den Kontakt zu Menschen.
- Für Sport oder Hobbys habe ich schon lange keine Zeit mehr.
- Mir wird genau vorgeschrieben, wie ich meine Arbeit zu tun habe.
- Bei der Arbeit habe ich viele von meinen Fähigkeiten verloren, die ich früher einmal hatte.
- Ich fühle mich wertlos.
- Ich denke auch zu Hause dauernd an Probleme bei der Arbeit.
- Es macht mir kaum noch Freude, Freunde/innen und Bekannte zu treffen.
- Nur mit Alkohol kann ich mich noch einigermaßen entspannen.
- Ich ärgere mich oft über andere und bin enttäuscht von ihnen.
- Es gibt häufig Spannungen am Arbeitsplatz.
- Seit einiger Zeit habe ich Schlafstörungen.
- An Sex bin ich immer weniger interessiert.
- Ich fühle mich oft hoffnungslos.
- Ich spüre kaum noch meine Energie und meine Tatkraft.
- Ich fühle mich ausgelaugt.
- Ich fühle mich abgearbeitet.
- Es interessiert mich immer weniger, was mit anderen passiert.

Wie oft haben Sie mit JA geantwortet?

**Testauflösung:**

0 bis 6 Ja-Kreuze:

Es liegt wohl keine Burnout–Störung vor. Dennoch sollten Sie jeder einzelnen Aussage, die Sie mit JA beantwortet haben, nachgehen.

7 bis 12 Ja-Kreuze:

Eine gewisse Gefährdung liegt vor. Verbessern Sie Ihr Stressmanagement und Ihre Fähigkeiten, Abstand von der Arbeit zu gewinnen und sich zu entspannen.

13 bis 18 Ja-Kreuze:

Ein Burnout ist bei Ihnen offensichtlich. Sie sollten auf jeden Fall Verschiedenes in Ihrem Leben ändern. Änderungen. Denken Sie auch über professionelle Hilfe nach.

19 bis 25 Ja-Kreuze:

Sie brauchen definitiv professionelle Unterstützung zur Lösung Ihres Problems.

### **Lösungswege bei Burnout:**

1. Gehen Sie überlegt und ökonomisch mit Ihren Kräften um. Auch wenn Sie es anfangs nicht glauben: jeder Mensch hat nur begrenzte Energiereserven bzw. muss seine Energiespeicher immer wieder auffüllen (Yoga, Taichi, Qigong, Meditation ...).

2. Achten Sie auf ihren Arbeitsablauf, erkunden Sie Ihren persönlichen Tagesrhythmus und versuchen Sie, Ihren Stundenplan nach Ihrem persönlichen "Biorhythmus" einzuteilen. Ein Morgenmensch braucht einen anderen Ablauf als ein Abendmensch.

3. Bauen Sie jede Stunde Kurzpausen ein (fünf Minuten genügen). Keine Zigarette! Wenn möglich bewegen Sie sich in dieser Zeit in der frischen Luft

4. Gönnen Sie sich einmal im Verlauf des Arbeitstages mindestens eine zwanzigminütige Pause, in der sie den Arbeitsplatz verlassen. Sie können Entspannungsübungen machen oder spazieren gehen. Wichtig ist, dass in dieser Zeit keinerlei neue berufliche Inhalte in Ihren Wahrnehmungskreis gebracht werden.

5. Vermeiden Sie Übermüdung. Bei Schichtdienst ist ausreichender Schlaf unbedingt nötig. Nehmen Sie sich nach anstrengenden Ereignissen ein bis zwei Tage frei.

6. Alkohol, Beruhigungs- und andere Suchtmittel sind keinesfalls geeignet, Stress abzubauen. Vermeiden auch Sie all jene Situationen, in denen deren Gebrauch zur allseits gepflegten Gewohnheit wird!

7. Sichern Sie sich einen Privatbereich, in dem berufliche Belange Tabu sind. Auch die Familie, Freunde und Hobbys haben einen Platz in Ihrem Leben.

8. Sprechen Sie über Ihre Probleme mit den Kolleginnen und Kollegen. Es kann sehr erleichtern, wenn man merkt, dass andere dieselben Sorgen haben.

9. Bestehen Sie auf angemessener Entlohnung, Wertschätzung durch Vorgesetzte und einen menschlichen Umgang miteinander.

**Fazit:** ein Burnout ist keine Schande, kein Zeichen für Ihr Versagen, sondern ein Zeichen, dass Sie besser für sich sorgen müssen.

Die obigen Tipps sind bewährt und gut. Schwierig ist, dass sie ein Thema berühren, mit dem Burnout-Gefährdete Probleme haben:

- **Grenzen:** Sie müssen vor allem lernen, Grenzen in ihrem Leben mehr zu akzeptieren. Grenzen der Belastbarkeit, Grenzen der Zeit, Grenzen, was Sie tun wollen (nicht müssen).
- **Selbstliebe:** Sie müssen lernen, sich selbst wichtiger zu nehmen und öfter auch an sich selbst zu denken.

Doch bei beiden Themen spielen Beziehungserfahrungen aus der Vergangenheit eine große Rolle, die es zu erkennen gilt, wenn man hier langfristig etwas ändern will.