

Burnout-Syndrom

Prävention, Behandlung und Selbsthilfe

Ein Infoblatt für Betroffene

Mehr Infos auf
www.burnout-syndrom-hilfe.eu



Was ist Burnout

Burnout bezeichnet einen Zustand allgemeiner Erschöpfung und innerer Leere, der nach jahrelanger beruflicher Frustration vor allem bei anfänglich sehr engagierten Menschen auftritt. Typische Burnout-Symptome sind:

- Allgemeine Erschöpfung, Gefühl der inneren Leere, verminderte Leistungsfähigkeit
- Müdigkeit und Schlaflosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Negative, zynische Einstellung gegenüber dem Leben
- Lustlosigkeit
- Kopfschmerzen, Verspannungen, Herzkreislaufprobleme, Verdauungsprobleme
- Tritt schleichend nach jahrelanger beruflicher Frustration auf
- Vor allem bei Berufen, die mit Menschen zu tun haben

Ursachen für Burnout

Burnout entsteht nicht von heute auf morgen. Es ist ein **schleichender** Prozess, der aus engagierten, idealistischen Menschen mit der Zeit erschöpfte, ausgebrannte und zynische Mitarbeiter macht. Die **Hauptursachen** sind:

- Anfänglich besonderer Ehrgeiz und Idealismus
- Fortdauernde Überarbeitung
- Jahrelanger Stress bzw. falscher Umgang mit Stress (auch Mobbing)
- Fehlende Anerkennung und berufliche Frustrationen
- Persönliche Einstellungen und Dispositionen

Eine wichtige Ursache für Burnout ist die fortdauernde Überarbeitung. Ehrgeiz, Pflichtbewußtsein, Suche nach Anerkennung oder Angst um den Job führen dazu, dass Menschen sich über lange Zeit überfordern ohne sich zwischenzeitlich richtig zu erholen.

So vermeiden Sie Burnout

1. Achten Sie **frühzeitig** auf Warnsignale: Fühlen Sie sich überarbeitet? Müssen Sie ständig an die Arbeit denken? Dann sollten Sie einen Gang runterschalten.
2. Viele machen den Fehler, sich chronisch zu überarbeiten. Der Regelfall sollte sein, dass Sie 80% bei der Arbeit leisten, um genügend Reserven zu haben, wenn es eng wird. Viele, die diesen Tipp beherzigen, sind hinterher erstaunt, dass Kollegen eher einen Leistungszuwachs wahrnehmen!
3. Nicht alles selbst machen! **Lösen Sie sich** von der Vorstellung, alles selbst machen zu müssen. Konzentrieren Sie sich die Dinge, die Sie voranbringen.
4. Stress und Druck vermeiden! Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. **Nehmen Sie sich Freiheiten**. Verpassen Sie auch mal Termine. Wenn Sie immer wie eine Maschine funktionieren, führt das nur dazu, dass andere sich daran gewöhnen.
5. Spaß ist erlaubt! Versuchen Sie, Spaß bei der Arbeit zu haben. Humor ist eine der besten Strategien für den Umgang mit Stress. Lächeln Sie die Launen des Chefs einfach weg. Denken Sie nicht nur positiv sondern versuchen Sie auch aktiv eine **positive Stimmung** zu verbreiten.

Burnout-Therapie

Autogenes Training und Stressbewältigung

Ein Auslöser für Burnout ist chronischer Stress. Insbesondere mit autogenem Training lässt sich Stress wirkungsvoll abbauen.

Coaching

Ein Coach kann Ihnen dabei helfen, Selbstmanagement und Selbstwahrnehmung zu verbessern sowie eigene Stärken auszubauen. Viele Unternehmen bieten internes Coaching durch besonders qualifizierte Mitarbeiter an.

Psychotherapie

Insbesondere wenn Sie das Gefühl haben, dass die Ursachen für ihr Burnout tiefer liegen und vielleicht auch auf Traumata in der Kindheit zurück gehen, sollten Sie einen Psychotherapeuten aufsuchen. Ein Psychotherapeut wird mit Ihnen zusammen versuchen, die Ursachen zu ergünden und aufzuarbeiten.

Homöopathie

Mehr und mehr Ärzte und Heilpraktiker verschreiben homöopathische Mittel, z.B. Globuli. Die Wirkstoffe müssen für jeden Patienten individuell zusammengestellt werden, da ihre Wirksamkeit von der individuellen Konstitution abhängt.

Burnout-Test und mehr Infos

Mehr Infos zu Burnout-Prävention und Behandlung sowie einen kostenlosen interaktiven Burnout-Test finden Sie auf dem unabhängigen Infoportal für Betroffene:

www.burnout-syndrom-hilfe.eu

Verantwortlich i.S.d.P. Dr. Lars Satow (Kontakt-Info siehe www.burnout-syndrom-hilfe.eu)