




Burnout-Gefahr erkennen – bei sich und anderen

Wenn Pausen und Genuss Fremdworte sind ...

Überall werden die Schrauben angezogen, täglich mehr und täglich stärker. Kein Wunder also, dass sich psychosomatische Symptome häufen und psychische Erkrankungen zunehmen. Viele Menschen fühlen sich dem Druck nicht mehr gewachsen. Sie merken, dass ihr Körper nicht mehr mitspielt, oder sie fühlen sich psychisch instabil. Natürlich liegt es nahe, aufs Unternehmen zu schimpfen. Aber das hilft meist nicht wirklich. Wo die Chance fehlt, im Betrieb etwas gegen die Überforderung zu unternehmen (prüfen! mit Mut und Rückgrat, sofern man noch die Kraft hat!), da muss die Selbstfürsorge umso ernster genommen werden – schließlich haben wir alle nur ein Leben und eine Gesundheit.

Der folgende Selbstcheck stammt aus der kostenlosen Präsentation „Damit (nicht nur) der Urlaub gelingt: Richtig Pausen machen und abschalten lernen“. Sie finden Sie auf meiner Website.

Kleiner Selbsttest



- **Arbeiten Sie manchmal durch, weil Sie fürchten, nach einer Pause nicht mehr wieder hochzukommen?**
- **Essen Sie mindestens 2x/Woche nebenher?**
- **Wachen Sie mind. 1x/Woche nachts auf und denken sofort an die Arbeit?**
- **Können Sie eigentlich noch genießen?**
- **Bekommen Sie manchmal zu hören: „Kannst Du auch von was anderem reden?“**
- **Sind Sie nach einem Wochenende erholt?**
- **Können Sie sich vorstellen, Ihren jetzigen Job noch 10 Jahre weiter zu machen?**

1 2 3 4 5

Dr. Anne Katrin Matyssek © 2009


In einem ersten Schritt gilt es – für den einzelnen genau wie für die Führungskraft – zu erkennen, ob eine Überforderung vorliegt. Entscheidend hierfür sind nicht die objektiven Anforderungen sondern die subjektive Bewertung derselben. Ein Problem ist, dass burnout-gefährdete Menschen (ebenso wie Arbeitssüchtige) anfangs keine negative Bewertung ihrer Anforderungen vornehmen! Am Anfang arbeitet man wie im Rausch, die Arbeit beflügelt einen. In diesem Stadium denkt manch aufmerksame Führungskraft vielleicht an Arbeitssucht. Sie sollte sich fragen: Gibt es im Leben des Menschen noch etwas anderes als Arbeit? Bezieht dieser Mitarbeiter auch aus anderen Quellen als Arbeit Anerkennung? Oder ist die Arbeit Lebensinhalt geworden? Hortet der Mensch Arbeitsvorräte? Kann der sich noch erholen? Ist er noch genussfähig?

Das sind 2 ganz wichtige Warnsignale:

Das Fehlen der Genussfähigkeit und die Verschlechterung der Erholungsfähigkeit!

Diese beiden Alarmzeichen findet man bei fast allen Forschern, die sich mit dem Thema „Burnout“ beschäftigen. Burnout zeigt v.a. im späteren Stadium eine starke Nähe zur Depression: Wenn Erschöpfung, Selbstzweifel, Antriebslosigkeit auch in anderen Lebensbereichen als der Arbeit auftreten, wird ein Burnout zur Depression (es „kippt“). Burnout trifft primär die Engagierten, sagen viele. Hier sind sich die Forscher aber nicht einig; manche meinen, auch chronische Unterforderung, z.B. durch stupide Arbeit, könne zu Burnout führen. Auch Emotionsarbeit – permanent gut drauf sein müssen – gilt als ein Risikofaktor.

Burnout-Symptome



- **Phase 1: Erschöpfung (emotionale + körperliche + mentale)**
 - Der Akku kann nicht mehr aufgeladen werden:
 - Man findet das Ladegerät nicht mehr.
 - Das Ladegerät ist kaputt (oder das falsche): reparieren oder neues suchen
 - Der Akku selber ist kaputt.

HIER Können Sie ansetzen!

= Verlust der Erholungsfähigkeit
Man braucht länger zum Erholen. Es gibt einen schleichenden Prozess des Schwindens von Ressourcen (spiralförmige Entwicklung).
Genussfähigkeit geht verloren.

- **Phase 2: Gleichgültigkeit, Resignation, Gefühllosigkeit, Kontaktvermeidung**
- **Phase 3: Zweifel an der Leistungsfähigkeit und Leistungsabfall sowie unspezifische körperliche Symptome**

Quelle: Ruhwandl, Psychologie heute, 2009

Dr. Anne Katrin Matyssek © 2009

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Einig sind sich alle: Die Symptome kommen schleichend. Anfangs macht die Arbeit einfach nur Spaß, man macht gern mehr und spürt keinen Ressourcenverlust. Genau das ist das Gefährliche. Deshalb ist es umso wichtiger, aufmerksam auf die Hinweise zu achten, die man wahrnehmen KANN – eben die Erholungs- und die Genussfähigkeit. Matthias Burisch, deutscher „Burnout-Papst“, schreibt:

„Ein Warnsignal erster Güte ist es für mich, wenn Menschen nach der Arbeit nicht mehr abschalten können.“

Ein Mini-Kurz-Check zur Burnout-Gefahr besteht aus 2 Fragen:

Kann ich noch genießen? Bin ich noch in der Lage, mich zu erholen?

Wer bei einer der beiden Fragen nicht spontan mit „ja“ geantwortet hat, sollte sich intensiver mit dem Thema auseinandersetzen (und einen „seriöseren“ Text machen, z.B. das Maslach Burnout Inventory). Erste Anregungen findet man auf der Website www.hilfe-bei-burnout.de.

Gefährdungsfaktoren / Ursachen

„Ist das Kamel zu schwach oder die Last zu schwer?“



- auf Personenebene:
 - Abhängigkeit von Lob (Verausgabungskrise)
 - Es gibt nichts neben der Arbeit
 - Perfektionismus
- auf Unternehmensebene:
 - eingeschränkte Handlungsspielräume
 - Routine, uninteressante und sinnlose Arbeit
 - wenig soziale Unterstützung, Rollenkonflikte

Testfragen:
Wohin schalten Sie,
wenn Sie abschalten?
Können Sie auch mal damit
leben, Mittelmaß zu sein?

1

2

3

4

5

Auf beiden Ebenen gibt es Ansatzpunkte zur Burnoutprävention. Also: Das Unternehmen kann etwas tun, aber auch der einzelne – letzter sollte insbesondere für „etwas neben der Arbeit“ sorgen, die eigene Ansprüche herunterschrauben (auch mal stolz auf sich sein ...), das Erholen und Genießen kultivieren.

Und wie immer ich finde ja, meine Podcasts (www.podcast-pause.de und www.gesund-fuehren-podcast.de) sind auch ganz gut geeignet, die Welt ein bisschen sonniger aussehen zu lassen und die Psyche zu stärken ...

AUF DEN PUNKT:

Zwei Punkte sollte man checken, wenn man prüfen will, ob jemand burnout-gefährdet ist:

- die Erholungsfähigkeit
- die Genussfähigkeit

KURZTIPP:

Pflegen Sie Ihre Erholungs- und Genussfähigkeit schon präventiv – indem Sie lernen, nach der Arbeit richtig gut abzuschalten. Die Verhaltenstherapie liefert dazu einfache wirksame Tipps, wie etwa das (kostenlose ...) Installieren von Feierabendritualen.

siehe auch: www.abschaltelnernen.de