

# Burnout

## Wenn Seele und Körper rebellieren

Immer mehr Menschen kommen nach jahrelangem hohem persönlichen und beruflichen Engagement in eine Phase, in der fast nichts mehr geht. Allgegenwärtiger Stress, Tempo, Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste belasten – beruflich wie privat. Wir sind „ausgebrannt“.

### Wer ist betroffen?

Häufig betroffene Berufsgruppen sind Pflegepersonal, Ärzte, Richter, Geistliche, Lehrer, Polizisten, Soldaten, aber auch IT- und Hightech-Berufe, Selbstän-

dige, Manager und bereits in hohem Maße Schüler und Studenten. Mit anderen Worten: es kann jeden treffen.

### Die ersten Symptome

Es gibt bis zu 160 Symptome für Burn-out. Die prägnantesten und häufigsten körperlichen Symptome: trotz Behandlung wiederkehrende Kopf-, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, innere Unruhe, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Bluthochdruck, Reizbarkeit, selbst mit viel Aufwand kaum noch etwas erledigen können.

### Ablauf eines Burn-out \*

Die Betroffenen haben das Gefühl, nicht mehr wie früher belastbar zu sein, sich nicht mehr erholen zu können, sich nichts mehr merken zu können, „mit mir stimmt etwas nicht“. Dieses Gefühl wird zu Beginn eines Burn-out bemerkt, jedoch dann mit noch mehr Arbeit erstickt und die damit einhergehende Wertverschiebung ignoriert. Ab diesem Zeitpunkt kann es sehr schnell gehen bis zum totalen Zusammenbruch, da die Stress-Spirale jedes Mal mehr Anstrengung und Engagement bedarf, um die inneren Warn-

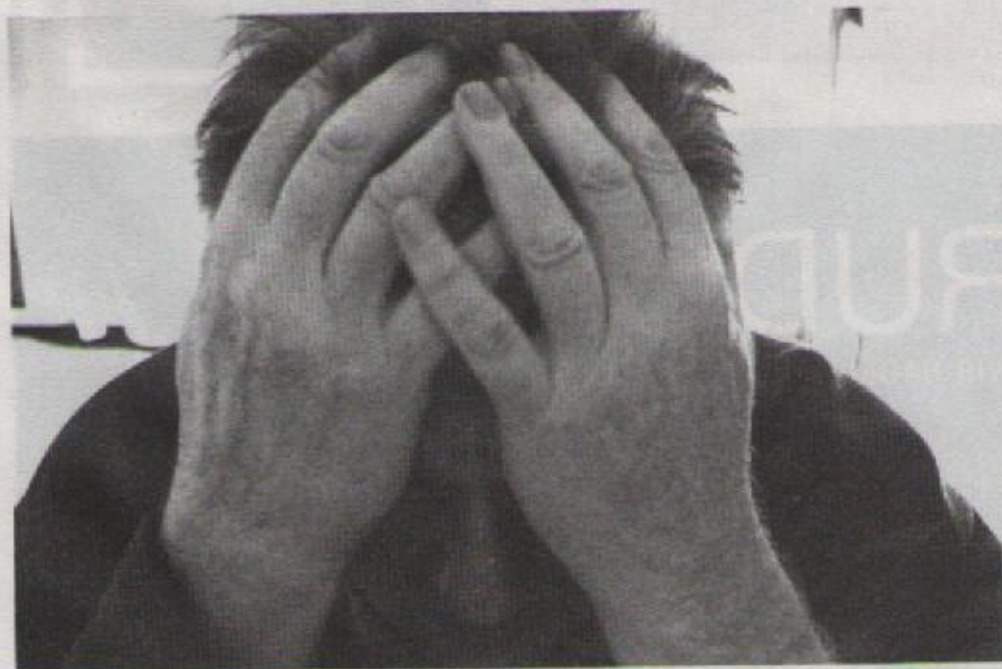
signale niederzukämpfen. Dies treibt die Erschöpfung immer schneller voran. Der beschriebene Zustand steigert sich oft bis zu Angstzuständen, Depression, Panikattacken, Schlaflosigkeit, veränderten sozialen Verhaltensweisen (Rückzug) und erhöhtem Konsum von Suchtmitteln. Völlige Arbeits- und Leistungsunfähigkeit, der totale Zusammenbruch mit teilweise sehr langen Klinik- und Kur-aufenthalten können die Folge sein. Hinzu kommen hohe persönliche und volkswirtschaftliche Verluste, verursacht durch gehäufte Ausfallzeiten. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

\* nicht alle genannten Stadien werden in Reihenfolge durchlaufen, manche fehlen ganz.

### Beratung und Prävention

Es kommt darauf an, körperliche, mentale und soziale Warnsignale erkennen, verstehen und beachten zu lernen. Betroffene sind häufig selbst dazu nicht mehr in der Lage. Es ist wichtig, dass die Betroffenen innere Ruhe, Gelassenheit, Erholung, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Glück schrittweise zurückgewinnen.

Ruth Hildegard Henrich, MBA, RMT, zertifizierte Burnout Beraterin, lizenzierter Business- & Management Coach



Beim Bourn-out können die Betroffenen unter mehreren Faktoren leiden.

Fotos: Gerd Altmann/pixello.de