

DEM BURNOUT RECHTZEITIG ENTGEGENWIRKEN

Wer zu wenig auf seine Bedürfnisse achtet, zudem sehr gewissenhaft, leistungsorientiert und perfektionistisch ist, hat ein höheres Risiko, in Dauerstress und schliesslich in ein Burnout zu geraten.



Dieser Mensch hat es weit gebracht. Schon im Studium ist er mit überdurchschnittlichen Leistungen aufgefallen. Keine Überraschung, dass jetzt auch eine steile berufliche Karriere folgte. Aber, was ist jetzt? Was ist mit diesem Menschen passiert? Eine immer häufigere Frage im wirtschaftlichen Umfeld. Wie soll es nun weiter gehen?

Begriff „Burnout“

Burnout (engl. "to burn out" = "ausbrennen") ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist. Ein Zusammenbruch folgt in der Regel am Ende eines monatelang ununterbrochen andauernden "Teufelskreises" aus Überarbeitung und Überforderung.

Gründe für ein „Burnout“

Zum Burnout kommt es, wenn Stressfaktoren wie hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck usw. unzureichend bewältigt werden. Bleibt der Körper über längere Zeit in sogenannter Alarmbereitschaft, kann dies eine Überlastung für Herz und Blutgefässe bedeuten und die Abwehrkraft gegen viele Krankheiten dauerhaft vermindern. Deshalb kann es bei einem Burnout sowohl zu körperlichen wie auch zu psychischen Beeinträchtigungen kommen. Wie konkret auf die äusseren Faktoren reagiert wird, hängt stark von der Persönlichkeit, den persönlichen Motiven, der eigenen Haltung und den Verhaltensmustern der Betroffenen ab.

Wichtig zu wissen

Wer nicht gut auf seine Bedürfnisse achten und für sich selbst sorgen kann, zudem sehr gewissenhaft, leistungsorientiert und perfektionistisch ist, hat ein höheres Risiko, in Dauerstress und schliesslich in ein Burnout zu geraten, als andere. Wer dazu neigt, negative Erlebnisse viel stärker zu gewichten als erfreuliche und solche Erfahrungen zu verallgemeinern, wer unrealistisch hohe Ansprüche an sich selbst und andere stellt, die eigenen Grenzen nicht wahrnimmt und alles persönlich nimmt, stresst sich damit übermässig.

Was kann bei Anzeichen von Burnout unternommen werden?

Ich empfehle, die Anzeichen, auch Hinweise von Arbeitskollege/innen, Freunden/innen, Familienmitgliedern und von anderen Personen ernst zu nehmen. Es ist typisch, dass Betroffene es nicht wahrhaben wollen und meinen: „Das kommt dann schon wieder gut“. Machen Sie den Selbsttest, glauben Sie dem Resultat und nehmen Sie im Falle einer Gefährdung unbedingt Hilfe an. Sind Sie bereits von den Folgen von Burnout betroffen, nehmen Sie sich genug Zeit für die Genesung, denn verfrühter oder zu rasanter Wiedereinstieg in den beruflichen Alltag kann zu unangenehmen Rückfällen führen.

[Selbsttest Burnout](#)

Erstellt am 5. September 2018 von Armin Muff, Persönlichkeitstrainer & Coach www.arminmuff.ch.



Armin Muff ist Inhaber der Einzelfirma für Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung in Emmenbrücke. Er bietet seine Coachings, Beratungen und Seminare namhaften Unternehmen, privaten Kleingruppen und Einzelpersonen an. Daneben ist er an verschiedenen Schulen als Dozent tätig.