



Burn-out?

gesünder leben +++

MUSTER



Inhalt

Mit Turbo-Power brennen	5
Von Brennen zu Ausgebrannt	6
Belastungen im Alltag	8
Warnsignale ernst nehmen	10
Meine Lebensbalance	12



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

erschöpft, blockiert, gebremst, kraftlos, müde, unzufrieden, lustlos, aggressiv ... sind dies nur Signale einer vorübergehenden persönlichen Energiekrise oder bereits Hinweise auf das Vorliegen von Burn-out?

Was verbirgt sich hinter diesem immer öfter zitierten Schlagwort? Der Begriff Burn-out stammt aus dem Englischen und ist abgeleitet von „to burn out“, was „ausbrennen“ bzw. von „feel burn out“ was „sich erschöpft fühlen“ bedeutet. Dabei ist Burn-out die Konsequenz einer Überforderung, aus welchen Gründen auch immer.

Ursache und Wirkungsstätte können äußerst vielfältig sein. Neben dem familiären Bereich, einem ehrenamtlichen Engagement oder sportlichen Aktivitäten ist es in erster Linie das berufliche Umfeld im weitesten Sinne: Betroffen sind Beschäftigte oder Selbstständige genauso wie (Berufs-)Sportler, Studenten

und Künstler. Quer durch alle Berufsschichten – kaufmännische, technische, lehrende, darstellende usw. – scheint keine Gruppe ausgenommen zu sein. Angefangen beim viel zitierten Manager bis hin zum Sachbearbeiter.

Diese Broschüre will aufzeigen, wie Burn-out erkannt werden kann, welche Ursachen infrage kommen, welche Folgen sich für Betroffene und das soziale wie berufliche Umfeld ergeben; außerdem wie Burn-out erfolgreich bekämpft oder sogar vermieden werden kann.

Vieles erscheint zunächst wie ein unentrinnbares Labyrinth, in den meisten Fällen führt jedoch ein Weg aus dieser persönlichen Energiekrise. Wer ausgebrannt ist oder sich erschöpft fühlt, kann wieder brennen und zwar selbstbestimmt, auf kleinerer Flamme.

Ihre **BKK**



Mit Turbo-Power brennen

- Sie empfinden Ihr Leben und Ihre Arbeit als sinnvoll.
- Neue Aufgaben empfinden Sie als Herausforderung, die Sie gerne annehmen.
- Sie können Probleme lösen, konzentriert arbeiten und verschwenden nicht Ihre Energie für Umstände, die Sie nicht ändern können.
- Der Erfolg beflügelt Sie, Sie arbeiten mehr als normal, engagieren sich sehr, können aber Aufgaben delegieren.
- Sie können sich nach einer sehr anstrengenden Zeit in der Freizeit und im Urlaub erholen.
- Sie schlafen gut, sind morgens frisch und erholt und haben keine gesundheitlichen Probleme.

Fazit: Sie sind – noch – nicht Burn-out-gefährdet. Oder: Wer nicht früher einmal brannte, kann auch nicht ausgebrannt sein.

Dazu ein Beispiel:

Sie bekommen eine neue Aufgabe übertragen, die mit einer Anerkennung oder sogar Beförderung bzw. einem Aufstieg verbunden ist. Diese Anspannung setzt Energien frei, Sie sind aktiv, in Hochform, leistungsfähig, vital, hochgestimmt und kompetent. Sie empfinden Glück und Zufriedenheit. War die Anfangssituation noch stressig, so stellt der Körper bald die Stresshormone ein bzw. jeder Anstrengung (Anspannung) folgt die Entspannung.

Von krankmachendem Stress keine Spur! Ihre Gedanken waren auf Erfolg programmiert. Sie können also – und das machen diese Beispiele deutlich – Stressenergien nutzen, handeln, aktiv sein und so ein gesundes Maß an Stress zulassen. Stress als kreative Kraft in körperliche Aktivität umsetzen!

Oder finden Sie sich in diesem Beispiel wieder?

Gerade in Führungspositionen wird berufliches Überengagement durch Aufstiegschancen, gute Verdienstmöglichkeiten und hohes Sozialprestige gefördert. Viele Jahre sind Sie erfolgreich. Wenn aber eine Karrierestufe trotz größter Anstrengungen nicht erreicht werden kann? Wird dann der bereits hohe Einsatz noch verstärkt? Werden Familie, Freundschaften, Freizeit vernachlässigt? Oder gar zur Anstrengung und Qual? Wird allmählich alles beschwerlich und führt zur Sinnkrise?

Besonders betroffen sind auch Berufe, die sich in erster Linie um Menschen kümmern wie Sozialarbeiter, Erzieher, Lehrer, Ärzte, Krankenpfleger aber auch Medien- bzw. Teleberufe, Steuerberater, Rechtsanwälte. Einerseits nehmen sie Probleme anderer zu sehr auf, andererseits erwarten sie durch ihre Hilfe bzw. Zuwendung auch Dankbarkeit nach dem Prinzip Geben und Nehmen.

Übrigens: Der Berufsstatus garantiert nicht automatisch Kompetenz. Klienten/Patienten/Schüler sind nicht grundsätzlich kooperativ und dankbar.



Von Brennen zu Ausgebrannt

Beispiel 1 – Werner Huber, Bankkaufmann

Herr Huber ist lange von seiner Aufgabe und seinen Ideen überzeugt. Mehr oder weniger bewusst möchte er bestimmte Ziele, Erfolg und Anerkennung erreichen. Er arbeitet viel, nahezu pausenlos, er brennt sozusagen lichterloh. Zunehmend keimt in ihm aber die Erkenntnis, dass sich seine hohen Erwartungen nicht in absehbarer Zeit erfüllen werden. Er verzichtet auf Erholungspausen, fühlt sich unentbehrlich und vollkommen, Tätigkeit und Beruf werden zum hauptsächlichen Lebensinhalt. Der persönliche Einsatz wird also noch verstärkt, eigene Bedürfnisse vernachlässigt. Misserfolge werden verdrängt, soziale Kontakte zu Kolleg(inn)en sind eher problematisch, solche im privaten Bereich werden mehr und mehr zurückgestellt. Ersatzbefriedigung wird in Nikotin, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten usw. gesucht.

„Als er das (realistische) Ziel aus dem Auge verlor, verdoppelte er seine Anstrengung“, so ähnlich hat es einmal ein kluger Mann formuliert.

Oft sind die Wurzeln solcher Verhaltensweisen in der Kindheit bzw. im Elternhaus zu suchen, wenn Kinder sehr leistungsbewusst aufwachsen, Liebe, Anerkennung und Wertschätzung stets stark verknüpft mit Leistung waren. Klar, dass später solche Wertschätzungen über eigene Leistungen angestrebt werden.

Und die Fortsetzung von diesem Beispiel? Misserfolge werden zunehmend als persönliche Niederlagen empfunden, Erschöpfung stellt sich ein, gesundheitliche Probleme, Geiztheit und auch Gleichgültigkeit im Berufs- wie im Privatleben nehmen zu. Kontakte werden geringer oder auch belastender. Schließlich mündet alles im Verlust des Selbstvertrauens. Auf berufliche Rückschläge oder

auch Misserfolge reagieren solche Menschen empfindlich und arbeiten meist noch mehr als zuvor. „Ich kann nicht mehr, bin schon morgens erschöpft, die Arbeit nimmt kein Ende, so sehr ich mich auch anstrengte, werde ich selten fertig. Selbst was früher Spaß bereitete, ist mir heute zu viel.“ Ausgebrannt wie ein Häufchen Asche.

Checkliste



- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Tätigkeit?
- Wie schlafen Sie und wie fühlen Sie sich morgens?
- Der Umgang mit anderen (Kollegen, Vorgesetzten, Kunden, Mandanten, Schülern, Kranken, Pflegebedürftigen usw.) belastet Sie, Sie gehen auf Distanz, sind frustriert?
- Fühlen Sie sich von Ihren Mitmenschen genervt?
- Sind Sie generell öfter gereizt und angespannt?
- Ob Freizeit, Urlaub oder Wochenende: Sie fühlen sich nicht richtig erholt?
- Und Ihre Gesundheit: Sie sind öfter erkältet oder haben Magen-, Kopf-, Rücken- oder Kreislaufprobleme?
- Ihr Verlangen nach bzw. der Konsum von Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin oder Tabletten hat merklich zugenommen?

Beispiel 2 – Karin Winter, Mediengestalterin

Geht es darum, Beruf und Familie „unter einen Hut zu bringen“, kann der Erwartungsdruck schnell (zu) groß werden: Hohe Anforderungen, Ärger und Konflikte am Arbeitsplatz, vielleicht auch mit den männlichen „Konkurrenten“! Und zu Hause? Der Familienhaushalt erfordert einen hohen Einsatz und besondere Anstrengungen: Kinder sind evtl. krank, haben Probleme im Kindergarten oder in der Schule, der Ehepartner hat Wünsche, verändert sich, evtl. kommt auch die Sorge um nahe Angehörige dazu. Das Wochenende zum ausspannen und erholen? Meistens Fehl-anzeige!

Frauen fühlen sich oft verantwortlich, für andere da zu sein, für Geborgenheit und angenehme Atmosphäre zu sorgen. Das kostet Kraft! Überforderung, Stress, Erschöpfung, Wut, Ärger, eigene Wünsche und Träume werden einfach unterdrückt – anpassen, unauffällig, die Fassade wahren!

Kein Auseinandersetzen mit den Ursachen und Problemen, kein Abbauen der Überbelastungen! Kopfschmerzen? Müdigkeit? Nervosität? Schlafstörungen? Wenn also das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung gestört ist, wenn die Belastungen größer sind als die Belastbarkeit, dann kann „Frau“ ausbrennen. Bald zur Hand sind Schmerz-, Schlaf-, Beruhigungs- und sonstige Mittel: Suchtmittel!



Belastungen im Alltag

Meine persönliche Bilanz

Viele einzelne Faktoren, positive wie auch negative, bestimmen unser alltägliches Leben. Aber erst die Summe ist ausschlaggebend dafür, ob diese eine positive oder negative Belastung für Körper und Seele darstellt. Die Bewertung der einzelnen Faktoren hängt entscheidend von dem persönlichen Befinden ab.

Während eine positive Belastung Reserven freisetzt, den Körper zur Hochleistung führt und Gefühle wie Glück und Zufriedenheit erzeugt, kann eine negative Belastung das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit oder sogar organische Erkrankungen können die Folge sein.

Finden Sie heraus, was Ihre ganz persönlichen Stressauslöser sind. Notieren Sie besonders jene, die nicht nur vorübergehend, son-

dern für längere Zeit belastend wirken. Sinn dieser kleinen Übung ist es, herauszufinden, ob Sie Stress eher positiv oder negativ erleben.

Arbeit und Beruf

- Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung
- Arbeitsplatz (Raum, Licht, Klima usw.)
- Versetzung, einseitige Organisationsumstellungen
- Über-/Unterforderung (komplexe Arbeitsabläufe, monotone Arbeit)
- Geringer Entscheidungsspielraum
- Keine bzw. geringe Anerkennung
- Fehlende Unterstützung durch Vorgesetzte/Kolleg(inn)en, ebenso Spannungen



Meine Belastungen

Welche?	Wie intensiv?	Meine Reaktion/Gefühle

- drohender Arbeitsplatzverlust
- schlechtes Betriebsklima
- Arbeitsanforderungen sind nicht im Einklang mit eigenen körperlichen, geistigen, seelischen und psychosozialen Fähigkeiten
- Mobbing (Vorschläge, Anregungen werden gezielt abgelehnt, die Arbeitsleistung wird falsch bewertet, ungerecht kritisiert oder auch gegenüber Vorgesetzten ange-schwärzt, wichtige Informationen werden vorenthalten oder die Arbeit auf sonstige Weise behindert)

Solche Belastungen gibt es auch in Familie und Freizeit (z. B. Krankheiten, finanzielle Sorgen), durch die Umwelt (z. B. Verkehr, Lärm) oder im körperlich-seelischen Bereich (u. a. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, soziales Umfeld).

Kränkungen machen krank

Mobbing wirkt wie Psychoterror und ist deshalb ein bedeutender Stressauslöser. Die unterschiedlichsten Schikanen zerstören physische und psychische Kräfte. Gemobbte Menschen sind oft verunsichert, misstrauisch, demotiviert, sie wirken erschöpft, gereizt und nervös. Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nimmt ab, Kolleg(inn)en gehen auf Distanz, das betriebliche soziale Netz wird beschädigt und zerbricht.

Warnsignale ernst nehmen

Sie sind aktiv, dynamisch, ideenreich, zupackend, engagiert bis überengagiert, arbeiten viel, fühlen sich unentbehrlich – immer auf Hochtouren. Stress? Empfinden Sie eher euphorisch – noch. Positiv oder negativ – am

Ende eines Weges steht fest, ob eine(r) richtig angekommen ist.

Hier können Sie frühzeitig Warnhinweise entdecken, denn Ihr Körper übersteht nicht auf Dauer die körpereigenen – durch Stress ausgelöst – Aufputschmittel.

Dauer-Stress

- Konzentrations-/Gedächtnisstörungen
- nachlassende Flexibilität
- verminderte Kreativität
- Fehlleistungen

- zunehmend gereizt und aggressiv
- Selbstüberschätzung
- negativ über andere urteilen
- Hektik
- Unruhe

- Unaufmerksamkeit, viel, laut und schnell sprechen
- rücksichtslos vordrängen, schimpfen, rechtshaberisch sein, verletzende Bemerkungen über andere

- hoher Blutdruck und Puls
- wenig Appetit
- Einschlafstörungen
- Infektionen, Verspannungen

Burn-out – Erschöpfung

Veränderungen im Leistungsbereich

- abnehmende Konzentration, Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit
- fehlende Ideen und Motivation
- Müdigkeit

Emotionaler Bereich

- unzufrieden, lustlos
- Minderwertigkeitsgefühle, Niedergeschlagenheit und Versagensängste
- Gereiztheit, Zweifel am Sinn der Arbeit(leistung)
- depressives Verhalten, Verlust von Selbstvertrauen

Verhaltensbereich

- Vorwürfe, Schuldzuweisungen an andere
- Misstrauen
- Eifersucht und Aggressivität
- auf Distanz gehen, Isolierung, Rückzug, Vermeiden von Diskussionen und Kontakten

Krankheitszeichen

- Herz-Kreislauf- und Verdauungsprobleme
- Heißhunger
- Schlafstörungen
- Kraftlosigkeit, depressive Verstimmung