



**Lycée Ermesinde**  
Lycée public autonome à plein temps



## **Der Burnout: Das Lehrpersonal und die Schüler erschöpft von alltäglichen Belastungen**

**Fragestellung: Sind wir Schüler und Lehrer einem erhöhten Burnout Risiko ausgesetzt?**

**Verfasser:** Bianca Heiderscheid

**Klasse:** 2e CG

**Begleiter:** François Mersch

Mersch, September 2018- April 2019

## 1 Eigenständigkeitserklärung und Prüfungsbescheinigung

Hiermit versichern wir, dass wir die vorliegende Arbeit selbstständig und nur mit den angegebenen Hilfsmitteln verfasst haben. (Je déclare sur honneur avoir développé et rédigé ce mémoire sans l'aide abusive d'autrui.)

---

---

Die vorliegende Arbeit wurde geprüft und für gut befunden

---

---

---

## 2 Umschlagsseite

Diese Arbeit wird überwiegend aus einem pädagogischen und gesellschaftlichen Blickwinkel betrachtet. Zusätzlich werde ich jedoch auch auf biologische Aspekte eingehen, um somit dem Leser die Möglichkeit zu erweisen das Thema von all seinen Facetten zu betrachten.

Um Missverständnisse vorab zu klären möchte, ich präzisieren, dass diese Arbeit nicht zur Selbstheilung dient oder aufgrund eigener Erfahrungen heraus entstanden ist. Diese Arbeit basiert auf reiner Neugierde und Interesse an diesem Thema.

In dieser Arbeit geht es darum, mir ein allgemeineres Verständnis vom Burnout-Syndrom zu verschaffen. Da Burnout jedoch oft mit Depressionen verwechselt wird, habe ich die Unterschiede der beiden auch in meiner Arbeit kurz angesprochen.

Im ersten Kapitel habe ich das Burnout-Syndrom definiert. Des Weiteren habe ich mich mit der Frage beschäftigt, ob Burnout eine anerkannte Krankheit ist.

In einer zweiten Phase habe ich mich mit dem Ablauf des Burnouts beschäftigt, also wie er entsteht, seine Entwicklungsphasen, die Ursachen, Symptome, Körpersignale und die Genesung. Des Weiteren bin ich auch auf das Thema Burnout-Prävention eingegangen. Zum Abschluss dieses Kapitels habe ich kurz auf diverse Burnout-Tests hingewiesen.

Im dritten Kapitel meiner Arbeit bin ich mehr auf die betroffenen Personen eingegangen. Das bedeutet, welche Berufs- und Altersgruppen sind am anfälligsten.

Schlussfolgernd habe ich mich mit folgender Frage beschäftigt: Sind Lehrer einem höheren Burnout-Risiko ausgesetzt als andere Berufe? Da ich selbst später mal Lehrerin werden möchte, hat mich diese Frage am meisten interessiert.

## Inhalt

1	Eigenständigkeitserklärung und Prüfungsbescheinigung .....	2
2	Umschlagsseite .....	3
3	Kapitel 1: Der Burnout .....	6
3.1	Allgemeines zum Burnout .....	6
3.1.1	Definition: Burnout .....	6
3.1.2	Ist Burnout eine anerkannte Erkrankung? .....	7
3.1.3	Verwechslungsgefahr: Depressionen vs. Burnout .....	8
4	Die Entwicklung eines Burnouts .....	9
4.1	Wie entsteht ein Burnout? .....	9
4.1.1	Burnout und Stress .....	9
4.2	Die verschiedenen Stadien des Burnouts? .....	11
4.2.1	Stadium 1: Der Zwang sich zu beweisen .....	11
4.2.2	Stadium 2: verstärkter Einsatz .....	11
4.2.3	Stadium 3: Subtile Vernachlässigung der Gefühle .....	12
4.2.4	Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen .....	12
4.2.5	Stadium 5: Umdeutung von Werten .....	12
4.2.6	Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme .....	12
4.2.7	Stadium 7: Rückzug .....	12
4.2.8	Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderung .....	13
4.2.9	Stadium 9 : Verlust des Gefühls für eigene Persönlichkeit .....	13
4.2.10	Stadium 10 : Innere Leere .....	13
4.2.11	Stadium 11: Depression .....	13
4.2.12	Stadium 12 : Völlige Burn-out-Erschöpfung .....	13
4.2.13	Schlussfolgernd .....	13
4.3	Ursachen .....	14
4.4	Symptome .....	15
4.5	Körpersignale – Was passiert bei einem Burnout in unserem Körper? .....	18
4.6	Die Genesung .....	20
4.7	Wie kann man Burnout vermeiden oder vorbeugen? .....	23

4.8	Burnout gefährdet?: Der Test .....	25
5	Kapitel 4: Wer ist besonders gefährdet?.....	28
5.1	Kann man in jedem Alter ein Burnout erleben? Welche Altersgruppen sind besonders gefährdet? .....	28
5.2	Welche Berufsgruppen sind besonders gefährdet?.....	31
5.3	Sind Lehrer einem höheren Burnout-Risiko ausgesetzt als andere Berufe?.....	33
5.4	Fazit zu diesem Kapitel .....	35
6	Mein Persönlicher Teil .....	36
7	Schlussfolgerung .....	39
8	Quellenverzeichnis .....	41

## 3 Kapitel 1: Der Burnout

Wenn man ständig versucht sein Bestes zu geben, anderen oder sich selbst was zu beweisen, konstante Leistungen zu erbringen und man sich dennoch in seiner Freizeit beim Nichtstun erschöpft fühlt und auf nichts Lust hat, hat man dann schon Burnout?

Der Begriff „Burnout“, tritt in unserer heutigen Gesellschaft immer öfter auf, jedoch ist er nicht so leicht zu definieren. Da es viele Definitionen des Begriffes gibt, möchte ich zuerst einmal definieren, wie der Begriff Burnout in dieser Arbeit verstanden werden soll.

### 3.1 Allgemeines zum Burnout

#### 3.1.1 Definition: Burnout

Der Begriff Burnout tauchte erstmals in den 70ern auf und wurde von dem US-amerikanischen Psychotherapeuten Herbert Freudenberger geprägt. Das Burnout-Syndrom wird auch oft als Stresssyndrom bezeichnet und beschreibt einen körperlichen und geistigen Erschöpfungszustand, welcher aufgrund von hohem Stress am Arbeitsplatz entsteht. Die Krankheit entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum, welcher von Patient zu Patient unterschiedlich sein kann.

Burnout bedeutet so viel wie „ausbrennen“. Dieses Wort beschreibt ideal was bei den Betroffenen passiert. Die betroffenen Patienten sind nämlich (wie zum Beispiel Autoreifen), abgenutzt von ihrer Arbeit. Das gleiche Phänomen kann man auch anhand von Streichhölzern darstellen. Zunächst wird die Flamme des brennenden Streichholzes immer höher und größer, bis der Höhepunkt erreicht ist. Von da an geht es nur noch abwärts bis das Streichholz komplett abgebrannt ist. Das bedeutet, anfangs sind berufstätige Menschen oftmals noch sehr motiviert und versuchen ständig ihr Bestes zu geben, bis sie schlussendlich den Höhepunkt ihrer Belastbarkeit erreicht haben und es immer mehr abwärts geht.

***„Burn-out-Syndrom: Emotionaler, geistiger und körperlicher „Erschöpfungszustand nach einem vorangegangenen Prozess hoher Arbeitsbelastung, Stress und/oder Selbstüberforderung.“ (Großes Wörterbuch Psychologie; Compact, 2007)“***

***Dorsch, Psychologisches Wörterbuch (Hans Huber, 2004): „Syndrom, das bei professionellen Helfern als Folge von Überlastung auftritt, unter anderem gekennzeichnet durch emotionale Erschöpfung, Dehumanisierung (zynisch abwertende Haltung gegenüber dem Hilfesuchenden) und das Gefühl, der beruflichen Aufgabe nicht mehr gewachsen zu sein.“***

Beide Definitionen sprechen von einem Burnout, also einem emotionalen Erschöpfungszustand welcher aufgrund beruflicher Belastungen ausgelöst wurde.

In der ersten Definition wird das Burnout-Syndrom als ein emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfungszustand beschrieben, welche durch eine hohe Arbeitsbelastung entsteht.

In der zweiten Definition hingegen wird behauptet dass, das Burnout-Syndrom nur oder vor allem bei professionellen Helfern, welches als Folge von zu hoher Überlastung auftritt. In dieser Definition wird das Burnout-Syndrom durch emotionale Erschöpfung, Dehumanisierung und beruflicher Überlastung gekennzeichnet.

Meines Wissens kann Burnout jeden betreffen (dennoch werde ich darauf erst später in meiner Arbeit eingehen), deswegen bevorzuge ich die erste Definition.

### 3.1.2 Ist Burnout eine anerkannte Erkrankung?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf hat auf ihrer Jahrestagung bekannt gegeben, dass Burnout in die Liste offiziell anerkannten Krankheiten aufgenommen werden soll. Diese Liste ist ein internationales Klassifikationssystem, was seit Anfang der Neunzigerjahre gültig ist. Es ist ein Verzeichnis von derzeit circa 55.000 Krankheiten, Symptome und Verletzungsursachen mit spezifischen Codes, welche international verwendet werden. Die neue Klassifikationsliste mit dem Namen ICD-11 soll ab Januar 2022, dann inklusive der Krankheit Burnout und noch weiteren Änderungen gelten und in Kraft treten. Jedoch weist die WHO explizit darauf hin, dass der Begriff Burnout ausschließlich im beruflichen Zusammenhang und nicht "für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen" verwendet werden sollte.

Es ist nicht ganz klar ob Burnout nur aufgrund von beruflichen oder auch privaten Überlastungen entstehen kann, da die WHO jedoch Burnout ausschließlich im beruflichen Zusammenhang verwendet, werde ich dies auch in meiner Arbeit. Dennoch ist es wichtig zu beachten, dass ein beruflich bedingtes Burnout-Syndrom auch Effekte auf das private Leben hat.

### 3.1.3 Verwechslungsgefahr: Depressionen vs. Burnout

Burnout und Depressionen werden oft miteinander verglichen oder verwechselt oder sogar für dieselbe Krankheit gehalten. Doch in dieser Arbeit geht es spezifisch um das Burnout-Syndrom. Darum soll in diesem Teil der Arbeit vor allem die Abgrenzung zwischen Depressionen und Burnout dargestellt werden.

Das Burnout-Syndrom ist eher „**kontext-bezogen**“, das bedeutet, dass die Ursache sich auf einen spezifischen Bereich bezieht, was im Falle eines Burnouts beruflich bedingt ist. Während hingegen, die Depression eher „**kontext-frei**“ ist und somit kann eine Depression alle Faktoren des Alltags umfassen.

Ein weiterer Unterschied ist, dass Depressionen ein Dauerzustand sind, dagegen Burnout Betroffene auch unbeschwerte Phasen erleben.

Burnout Betroffene sind oft zugleich müde und abgeschlagen, als aber auch innerlich angespannt, nervös und sogar sehr leicht reizbar. Dieses Phänomen tritt hingegen bei Depressionen nicht auf.

Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist der Kampfgeist. Burnout Betroffene befinden sich in einer bestimmten Phase des Burnouts in einem Kampf. Oft kämpfen sie am falschen Ort, mit den falschen Mitteln oder sogar gegen sich selbst an, bevor sie sich schlussendlich geschlagen geben. Der Kampf gegen die zu hohen Anforderungen an sich selbst wird von den Betroffenen nicht als Kampf wahrgenommen. Die Betroffenen erkennen es meist erst viel zu spät, dass man einen Kampf gegen sich selbst nicht gewinnen kann und dass man am Ende völlig ausgelaugt ist. Dieses Phänomen tritt bei Depressionen normalerweise nicht auf, das Krankheitsbild beginnt mit Antriebs- und Lustlosigkeit und steigert sich zunehmend im Verlauf.

Im fortgeschrittenen Stadium ist es kaum möglich eine Depression von einem Burnout zu unterscheiden, da dieser im Laufe der Zeit auch auf andere Lebensbereiche übergreift.



## 4 Die Entwicklung eines Burnouts

### 4.1 Wie entsteht ein Burnout?

Wie entsteht ein Burnout und welche Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle?

Das Burnout-Syndrom entwickelt sich langsam, deswegen weiß man nie genau, was der Auslöser ist. Vor allem ist es wichtig zu beachten, dass es beim Burnout nicht nur ein, sondern mehrere Auslöser gibt. Aufgrund dessen spielen viele Faktoren bei der Entwicklung eines Burnouts eine wichtige Rolle. Dies sind eine Anzahl an Beispielen welche zur Auslösung eines Burnouts beitragen: Konflikte, Routinearbeiten, zu wenig oder zu viel Verantwortung, Helfersyndrom, Perfektionismus. Dadurch entsteht chronische Erschöpfung, Überforderung, Frustration, Aggression, Leistungsabbau, Vereinsamung, Verzweiflung. Jedoch werde ich erst später im Kapitel „die verschiedenen Stadien des Burnouts“ genauer darauf eingehen wie sie zum Burnout beitragen und in welcher Phase sie auftreten.

Trotzdem, werde ich kurz auf den Stressfaktor zu sprechen kommen, da dieser ziemlich komplex ist. In unserem Alltag benötigen wir eine gewisse Menge an Stress, da diese uns vorantreibt. Doch wie kann der Stress uns dann zugleich auch schaden?

#### 4.1.1 Burnout und Stress

Jeder hat Phasen im Leben in den er mehr oder weniger Stress hat. Stress wird schnell bei vielen als etwas Negatives angesehen, doch Stress ist nicht immer negativ. Wir unterscheiden zwischen zwei Arten von Stress. Einmal dem positiven Stress (Eustress) und dem negativen Stress (Distress).

Unsere Stresssensoren versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft. Dabei werden unser Herz-Kreislauf-System, unsere Atemfrequenz und unsere Muskelspannung erhöht. Dieses Phänomen kann auf kurze Dauer durchaus positive Wirkungen auf uns haben. Durch die Ausschüttung der Hormone Adrenalin (Adrenalin ist ein Stresshormon, welcher unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzt), Noradrenalin (führt zu einer Blutdrucksteigerung und steuert interaktiv die Reaktionskette der Stresshormone) und Cortisol (steht im engen Zusammenhang mit körperlichem und geistigem Stress und kann als das wichtigste Stress-Hormon angesehen werden) bekommt unser Körper einen Energieschub und somit steigern sich unsere Leistungsfähigkeit und unsere Motivation. Der leichte Stress auch Eustress genannt empfinden viele Menschen als angenehm.

Doch auf lange Dauer kann es zu einem Serotoninmangel kommen, die Folgen davon sind Antriebslosigkeit und Erschöpfung. Lang andauernder Stress, Stoffwechselstörungen und psychische Belastung führen dazu, dass der Körper weniger Serotonin produziert, als gewohnt. Als Folge davon werden wir ängstlicher, launischer und leiden unter Schlafproblemen.

Doch es gibt nicht nur den gesunden Stress, sondern auch den Schädigenden. Chronischer Stress ist sehr gefährlich, denn er nagt an unsere körperlichen und psychischen Reserven. Die vorher genannten Reaktionen wie Muskelanspannung und Bluthochdruck erfolgen über einen längeren Zeitraum. Die Folgen sind Unruhe, geschwächte Konzentrationsfähigkeit, Erschöpfung und depressive Störungen. Weitere Folgen sind Müdigkeit, Depressionen, Erschöpfungsdepression, Erkrankungen oder sogar das erhöhte Risiko von einem Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Die häufigsten Auslöser für Stress sind Partnerschaftsprobleme und jegliche Belastungen am Arbeitsplatz. Dazu gehören Probleme mit der Arbeitsorganisation oder mit den Mitarbeitern, Überforderung aufgrund der Aufgabenmenge oder zum Beispiel eine zu hohe Anzahl an Überstunden.

Die Zahl der Krankschreibungen aufgrund einer psychischen Erkrankung wie Depression, Angststörungen oder Burnout ist in den vergangenen Jahren in Deutschland sehr stark gestiegen. 1980 ließen sich 2,5% aufgrund ihrer Psyche krankschreiben, 2009 bereits 10,9% und im Jahr 2015 sogar 15%.

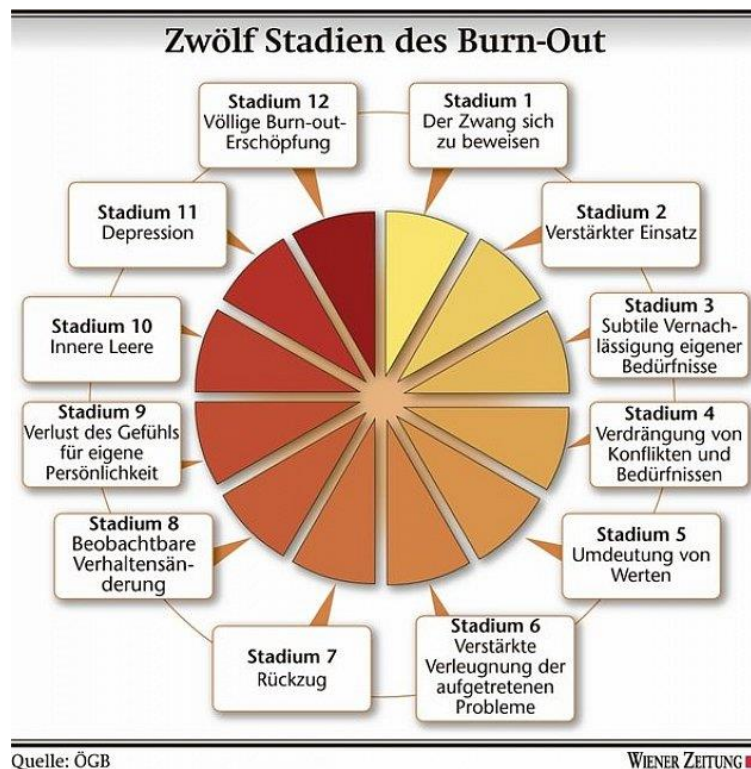


Bild: <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/lexikon/stress.html>

## 4.2 Die verschiedenen Stadien des Burnouts?

Herbert Freudenberg war ein deutsch-amerikanischer Psychologe und Psychoanalytiker, welcher 1974 den ersten wissenschaftlichen Artikel zum Thema Burnout-Syndrom veröffentlichte.

In Freudenberg's Theorie unterteilt er das Burnout-Syndrom in 12 verschiedene Stadien. Desto früher man was gegen den Burnout unternimmt und professionelle Unterstützung bekommt, desto leichter ist es wieder aus diesem System hinaus zu gelangen. Anhand der nachfolgenden Abbildung kann man die verschiedenen Stadien des Burnouts in einem groben Überblick betrachten.



### 4.2.1 Stadium 1: Der Zwang sich zu beweisen

Die erste Stufe besteht darin, sich ständig beweisen zu wollen. Man hat hohe Erwartung an sich selbst und versucht immer eine gute Arbeit abzuliefern. Des Weiteren ist man besonders begeistert für die Arbeit und man versucht sich komplett in seine Projekte reinzuhängen. Bei der ersten Stufe übersehen die Betroffenen öfters ihre eigenen Grenzen und vernachlässigen somit ihre eigenen Bedürfnisse. Diese Vernachlässigung der Gefühle und Bedürfnisse kann schlechte Folgen auf die mentale Gesundheit eines Menschen haben, denn es sind unsere Bedürfnisse, welche uns Antrieb geben und uns dazu verleihen etwas zu ändern.

### 4.2.2 Stadium 2: verstärkter Einsatz

In der zweiten Stufe sind die Betroffenen öfters übermotiviert. Sie übernehmen freiwillig mehr Arbeit und sind besonders motiviert gegenüber neuen Aufgaben und Herausforderungen. In dieser Phase machen die Betroffenen meist unbezahlte Überstunden und arbeiten an freien Tagen, sowohl wie

auch an Wochenenden oder sogar in ihrer Urlaubszeit. Das Gefühl die Arbeit selbst erledigen zu müssen wird immer stärker. Die Betroffenen fühlen sich gebraucht und unersetzbar.

#### 4.2.3 Stadium 3: Subtile Vernachlässigung der Gefühle

Die freie Zeit mit Freuden oder der Familie nimmt zunehmend ab. In diesem Stadium werden das soziale Umfeld, so wie die Interessen und Hobbys der betroffenen Person vernachlässigt. Die Betroffenen fokussieren sich immer zunehmender auf ihre Arbeit und empfinden diesen Zustand sogar als normal. Dadurch wird auch ihr Lebensstil ungesünder, sie ernähren sich schlechter und gehen später schlafen, dabei können sogar Schlafstörungen auftreten.

#### 4.2.4 Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Mit der Zeit besitzen die Betroffenen immer weniger Energie, aufgrund dessen treten auch die ersten Fehlschläge auf. Fehlleistungen wie Verspätung und Verwechslungen werden zum Alltag und auch Konflikte mit Arbeitskollegen oder dem Partner bleiben nicht aus. Des Weiteren werden körperliche Symptome, wie Schlafmangel und Kopfschmerzen nicht wahrgenommen oder ignoriert.

#### 4.2.5 Stadium 5: Umdeutung von Werten

Im fünften Stadium erfolgt meistens eine Verschiebung der Werte. Die betroffenen Personen stumpfen emotional ab und isolieren sich zunehmend. Die Arbeit rückt in den Vordergrund und Familie, Freunde und Interessen werden vernachlässigt. Alles, was ihnen jemals wichtig war, scheint ihnen nichts mehr zu bedeuten.

#### 4.2.6 Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme

Die Betroffenen werden meist sehr aggressiv, zynisch und intolerant gegenüber ihren Mitmenschen. Sie empfinden ihre Mitmenschen als unfähig und faul, dies hat zu Folge, dass sie sich weiter isolieren und den Kontakt zu ihren Nächsten abbrechen. Des Weiteren, haben sie das Gefühl, dass andere nicht die Fähigkeit haben, sie bei ihrer Arbeit ersetzen zu können.

#### 4.2.7 Stadium 7: Rückzug

Im siebten Stadium sind die Betroffenen nicht mehr in der Lage Kritik anzunehmen, sie beschreiben sich selbst als hoffnungslos. Die Situation spitzt sich immer weiter zu, die Betroffenen ziehen sich zurück und empfinden ihre Umwelt sogar als belastend und nervig. Personen mit Burnout im siebten Stadium haben meist keine Ziele mehr im Leben, aufgrund dessen versuchen sie in ihrem Job eine Ablenkung zu finden. Doch auch im Job wird nur noch das Nötigste getan. Diese Lustlosigkeit kann so weit gehen, dass sie versuchen mit Alkohol oder anderen Substanzen solche Gefühle zu verdrängen.

#### 4.2.8 Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderung

Im achten Stadium sind die Betroffenen zu nichts mehr motiviert, geschweige denn engagiert. Sie werden zur einer fast teilnahmslosen Person. Jede Arbeitsanforderung wird zur Belastung. Des Weiteren ist ihnen alles egal. In dieser Phase entwickeln Betroffene ängstliche und paranoide Tendenzen.

#### 4.2.9 Stadium 9 : Verlust des Gefühls für eigene Persönlichkeit

In der neunten Phase, findet die Depersonalisation statt. Die Betroffenen fühlen sich wie Maschinen ohne Bedürfnisse, welche nur noch am Arbeiten sind und funktionieren müssen. Sie empfinden ihr Leben als sinnlos. Die Betroffenen vernachlässigen immer mehr ihre Freunde und ihre Gesundheit.

#### 4.2.10 Stadium 10 : Innere Leere

Die zehnte Phase bringt Gefühle wie Nutzlosigkeit, Ängstlichkeit, Panik mit sich. Aufgrund dessen können sich Phobien, Panikattacken oder Suizidgedanken entwickeln. Um dieser inneren Leere entgegenzuwirken, versuchen die Betroffenen ihre ganze Freizeit mit Beschäftigungen zu füllen oder ihre innere Leere mit Alkoholkonsum oder Sex zu verarbeiten.

#### 4.2.11 Stadium 11: Depression

In der elften Phase weisen sich mehrere Symptome einer Depression bei den Betroffenen auf. Hierbei sprechen wir von Verzweiflung, Selbsthass, Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit und vor allem von dem Wunsch nicht mehr aufzuwachen. In diesem Stadium kann man ein Burnout noch, kaum anhand der Symptome, von einer Depression unterscheiden.

#### 4.2.12 Stadium 12 : Völlige Burn-out-Erschöpfung

In der zwölften Phase sprechen wir dann von einem Burnout-Syndrom im Endstadium. Der Betroffene ist körperlich, emotional und geistig komplett am Ende. Dies bedeutet, der Betroffene leidet unter einer allumfassenden Erschöpfung. In dieser Phase kommt es meist zu einem Zusammenbruch und somit handelt es sich um einen absoluten Notfall. Wenn der Betroffene nicht schon in den vorherigen Phasen behandelt wurde, ist es sehr schwierig ihm in der letzten Phase zu helfen.

Deshalb sollte schon bei den ersten Anzeichen von Burnout gehandelt werden.

#### 4.2.13 Schlussfolgernd

Meines Erachtens ist dieses Schema ein sehr vages Schema für die Entwicklung eines Burnouts. Ich bin der Meinung, dass sich die Symptome aufgrund der unterschiedlichen Lebensbedingungen auch bei jedem anders entwickeln. Dennoch denke ich könnte man dieses Schema als grober Überblick der Entwicklung eines Burnouts betrachten.

### 4.3 Ursachen

Die Ursachen eines Burnouts kann man in innere und äußere Risikofaktoren einteilen.

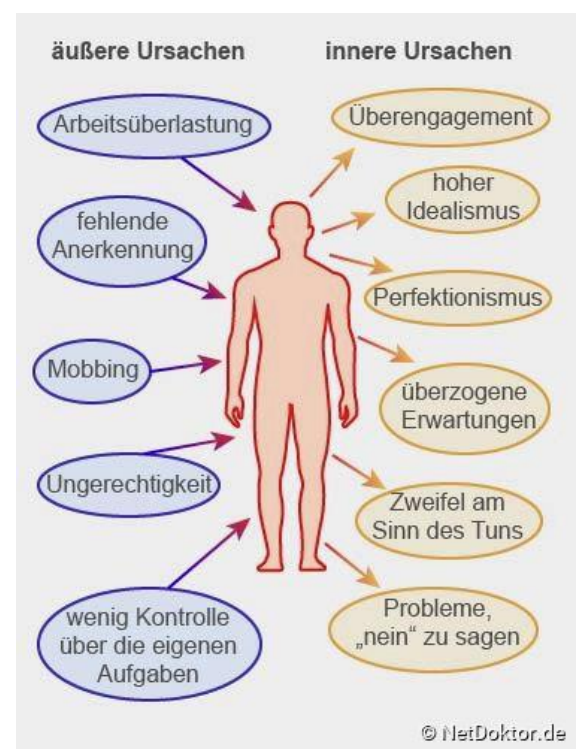
Viele Burnout-Prozesse finden ihren Start, wenn es eine große Änderung in der Lebenssituation eines Menschen gibt. Das kann der Studienanfang, Berufseinstieg, Jobwechsel oder ein neuer Vorgesetzter sein. In solchen Lebenssituationen wird das Selbstbild manchmal empfindlicher, Erwartungen und Lebensziele werden enttäuscht oder sogar zerstört. Manchmal erhofft man sich eine Veränderung und diese bleibt jedoch aus. All diese starken Emotionen können zur einer emotionalen Belastung führen und somit der Beginn für ein Burnout sein.

#### Innere Risikofaktoren für Burnout sind zudem:

- Abhängigkeit des Selbstbildes mit einer einzigen Rolle (z.B. der aufopferungsvolle Krankenpfleger, die erfolgreiche Managerin)
- Zweifel am Sinn des eigenen Handelns
- Unrealistisch hohe Ziele, die nicht oder nur unter unverhältnismäßigem Energieeinsatz zu erreichen sind
- Ziele, die nicht den eigenen Bedürfnissen, sondern den Erwartungen anderer entsprechen.
- Hohe Erwartungen an die Belohnung für das Erreichen eines bestimmten Ziels
- Schwierigkeiten, persönliche Schwäche und Hilflosigkeit einzugestehen
- Schwierigkeiten, "Nein" zu sagen (zu anderen aber auch zum "inneren Antreiber"),
- Ehrgeiziger und perfektionistische Mensch

#### Äußere Faktoren, die das Burnout-Risiko erhöhen, sind:

- Arbeitsüberlastung
- Mangel an Kontrolle
- Mangel an Autonomie
- Fehlende Anerkennung
- Mangelnde Gerechtigkeit
- Ungenügende Belohnungen
- Bürokratische Hindernisse
- Konflikt zwischen den eigenen Werten und Überzeugungen und den Anforderungen
- Ungelöste Konflikte mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern





## 4.4 Symptome

Es gibt mehrere Burnout-Symptome und Beschwerden, diese sind und entwickeln sich jedoch bei jedem Betroffenen anders. Deswegen ist auch eine klare Definition von Burnout nur anhand von Symptomen nicht möglich. Diese große Spannweite von möglichen Symptomen bestätigen auch nachfolgende Beispiele. Ich werde später auf 5 Symptome genauer eingehen, da diese am häufigsten bei Burnout-Patienten auftreten.

Auch wenn ein Burnout aufgrund von der Überlastung auf der Arbeit entstanden ist, können die Symptome auf das private Leben des Betroffenen übergreifen.

In der Anfangsphase haben Betroffene das Gefühl, nicht genügend Zeit für sich zu haben, somit vernachlässigen sie ihre eigenen Bedürfnisse und ihre sozialen Kontakte. Des Weiteren kann die emotionale Überlastung auch auf das private Leben übergreifen und somit entstehen immer mehr Partnerschafts- und Familienprobleme.

Aber auch auf dem Arbeitsplatz gibt es eine große Anzahl an Symptomen die auftreten können, wie zum Beispiel das Gefühl mangelnder Anerkennung.

Oftmals haben Burnout Betroffene, das Gefühl unersetzbar bei ihrer Arbeit zu sein und hängen sich somit immer mehr in ihre Arbeit rein. Dabei verdrängen sie ihre nachlassende Leistungsfähig, Misserfolge und Enttäuschungen. Weitere Symptome sind, verringerte Fantasie, Gleichgültigkeit und Langeweile.

Sehr häufig auftretende Symptome bei der Entwicklung eines Burnouts, sind aber auch die Verleugnung des Problems, Neigung zum Weinen (teilweise ohne Grund) und Rückzug.

Bei der Entwicklung treten aber auch viele Symptome einer körperlichen und geistigen Erschöpfung auf wie zum Beispiel Rastlosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Energiemangel Schlafmangel, Müdigkeit und Schlafstörungen. Weitere Beispiele sind Konzentrationsstörung, Gedächtnisprobleme, Depersonalisation, das Gefühl der Sinnlosigkeit und Frustration.

Des Weiteren erhöht sich das Risiko für Symptome wie Infektionen, Krankheiten und psychosomatische Beschwerden. Außerdem können Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Rückenschmerzen und Brustschmerzen vermehrt auftreten. Im schlimmsten Falle können sich sogar Panikattacken, Angstzustände, Phobien entwickeln.

## **Müdigkeit und Erschöpfung**

Eins der Symptome ist, dass die Betroffenen den Eindruck haben, ihre Arbeit nicht mehr bewältigen zu können, da sie sich ständig müde und erschöpft fühlen. Das hat als Konsequenz, dass die Betroffenen immer mehr Ruhepausen einlegen. Dennoch spielt es keine Rolle, wie lange die Betroffenen schlafen oder Ruhepausen einlegen, sie fühlen sich dennoch immer weiter erschöpft, denn ihre Erholungsphase hält meist nicht mehr so lange an wie gewohnt. Des Weiteren fällt es den meisten, schwer nach der Arbeit abzuschalten und ihr Gehirn auch mal zur Ruhe kommen zu lassen.

## **Nachlassende Leistungsfähigkeit**

Ein sehr häufig auftretendes Burnout-Symptom ist das Nachlassen der Leistungsfähigkeit. Es kommt bei den Betroffenen zu Konzentrationsstörungen und Nervosität. Die Nachwirkung davon ist, dass ihnen die Aufgabestellungen nicht mehr so leicht fallen und sie erzielen auch nicht mehr die erwünschten Resultate. Des Weiteren fallen ihnen Entscheidungen schwer, es passieren ihnen immer häufiger Fehler und die erhofften Erfolgserlebnisse bleiben aus. Infolgedessen versuchen die Betroffenen härter zu arbeiten, um ihren Niederlagen entgegenzusteuern. Dieses kostet sie jedoch nur Kraft und nagt an ihrer Belastbarkeit.

## **Rückzug**

Ein weiteres Symptom ist die Vernachlässigung sozialer Kontakte und eigener Bedürfnisse, wodurch sich die Betroffenen dann immer mehr zurückziehen und isolieren. Partner, Familie und Freunde werden vernachlässigt, die Betroffenen ziehen sich immer weiter zurück und geben Leidenschaften und Hobbys auf.

## **Innere Leere und Sinnverlust**

Ein häufig auftretendes Burnout-Symptom ist die innere Leere und der Sinnverlust. Freundschaften brechen auseinander, die Betroffenen haben keine Lust mehr, sich mit anderen Mensch zu treffen oder zu verabreden. Des Weiteren empfinden die Betroffenen keinen Spaß mehr, sie haben das Gefühl, dass nichts mehr ihrem Leben Sinn verleiht und dass alles anstrengend ist. Die Betroffenen sind unzufrieden, gleichgültig, zynisch und verzweifelt.

Zynismus ist ein sehr wichtiges Wort, welches eng zusammen mit dem Burnout-Syndrom steht. Zynismus entsteht unter anderem wenn, die eigenen Ansprüche enttäuscht werden oder zum Beispiel, wenn der eigene Idealismus und das eigne Engagement keine Bestätigung finden. Zynismus ist eine Art Selbstschutz von meist sehr empfindsamen, einfühlsamen und engagierten Menschen die nicht in der Lage sind ihre Meinung zu sagen, wenn ihnen alles zu viel wird.



### **Psychosomatische Beschwerden**

Bei vielen Burnout-Patienten treten auch psychosomatische Beschwerden auf. Psychosomatische Beschwerden sind körperliche Beschwerden für die es keine organische Ursache gibt. Darunter versteht man zum Beispiel Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Rückenschmerzen, die jedoch keinen organischen Grund haben.

Die US-amerikanische Psychologin Christina Maslach entwickelte das Maslach Burnout Inventory (MBI), den bis heute am häufigsten verwendeten Fragebogen auf diesem Gebiet. Als Hauptmerkmale des Burnouts definierte sie die emotionale Erschöpfung, Gleichgültigkeit, Zynismus und verringerte Leistungsfähigkeit.

#### 4.5 Körpersignale – Was passiert bei einem Burnout in unserem Körper?

In dieser Arbeit wurde besprochen welchen Einfluss das Burnout-Syndrom vor allem auf unsere psychische und physische Gesundheit hat. Doch was genau passiert bei der Entwicklung eines Burnouts in unserem Körper?

Bei der Entwicklung eines Burnouts beginnt unser Körper sich langsam selbst zu vergiften.

Biochemisch laufen folgende Prozesse ab: Die Nebennierenrinde schüttet eine geringe Dosis Cortisol aus. Cortisol ist ein Stresshormon, eine Substanz mit zum Teil zerstörerischer Wirkung, wenn eine Überdosis vorhanden ist. Diese Substanz verteilt sich über das Blut im ganzen Körper. Dadurch, kann man schon in einem frühen Stadium die Entwicklung eines Burnouts anhand des Blutes erkennen. Dr. Michael Spitzbart (Präventiv-Mediziner) hat herausgefunden, dass man am Blutbild sehen kann, ob sich im Körper des Patienten etwas Gefährliches entwickelt oder droht.

Dabei beobachtet man ein Geldrollenphänomen, bei dem die Blutzellen zu nahe beieinander liegen. Als Geldrollenbildung bezeichnet man das Phänomen, dass die scheibenförmigen roten Blutkörperchen nahe beieinander liegen und Stapeln bilden, welche aussehen wie Münzrollen. Diese Geldrollenbildungen sind ganz normal für den Körper, können doch in zu hoher Anzahl auf diverse Krankheiten hinweisen.

Dadurch, dass diese Blutkörperchen zu nahe beieinander liegen, können diese ihre Hauptaufgabe, nämlich Sauerstoff transportieren nicht einwandfrei und korrekt durchführen. Das hat zur Folge, dass sich die Patienten sehr müde und ausgelaugt fühlen. Darüber hinaus, kommt auch nicht genügend Sauerstoff ins Hirn. Oftmals, ignorieren die Betroffenen ihre Müdigkeit und stressen sich somit nur noch mehr. Das Stresshormon setzt seinen Weg durch den Körper fort. Bei Männern steuert es die Hoden an und hemmt die Produktion von Testosteron. Dadurch leidet auch oft das Liebesleben der Betroffenen. Wenn das Cortisol bis zur Bauchspeicheldrüse angelangt ist, bringt es die Insulinproduktion aus dem Gleichgewicht. Das hat meist Magenbeschwerden zur Folge. Außerdem stoppt das Cortisol die Bildung von Serotonin, dem Glückshormon. Demzufolge lässt die Lebensfreude nach und die Betroffenen werden depressiv. Häufig anzutreffen, ist dies gerade bei Siegertypen oder Menschen mit einem hohen Ehrgeiz. Diese versuchen ihre Symptome und ihren Stress einfach zu verdrängen, da sie das ständige Gefühl haben alles schaffen zu müssen. Somit ahnen sie gar nicht, dass wenn sie ihre Erledigungen erst später oder am nächsten Tag machen würden, es ihnen auch leichter fallen würde.

Aber die Frage ist, warum produziert der Körper überhaupt Cortisol, wenn dieser ihm selbst schadet. Die Antwort auf die Frage liegt in der Vergangenheit. Damit unsere steinzeitlichen Vorfahren hoch konzentriert und leistungsfähig bei der Jagd waren, schüttete ihr Körper das Stresshormon Adrenalin aus. Wurde jedoch ein Jäger krank, schüttete sein Körper Cortisol aus, eine Art chemische Notbremse. Cortisol ist ein Schutzmechanismus, denn das Hormon macht uns müde und zwingt die Betroffenen sich auszuruhen. Heute versuchen wir diese hormonell verursachte Müdigkeit zu unterdrücken und dagegen anzukämpfen, bis schlussendlich das Cortisol unser Gehirn erreicht. Es dringt in die sensiblen Bereiche des Gehirns vor und blockiert dort einige Synapsen. Synapsen sind Nervenverbindungen, die dafür verantwortlich sind, dass unsere Gedanken blitzschnell übertragen werden. Darüber hinaus sorgen sie dafür, dass wir uns erinnern und kreativ denken können. Das Cortisol im Gehirn blockiert also das Denken und die Geistesblitze erlöschen und ein Burnout kann entstehen

Dennoch ist wichtig zu erwähnen dass Cortisol aber auch positive Aufgaben hat, unter anderem hat es einen Einfluss auf den Blutzucker, den Fettstoffwechsel und wirkt sogar entzündungshemmend.

## 4.6 Die Genesung

Bei Verdacht unter Burnout zu leiden ist es besonders wichtig, dass sich die Betroffenen schnellstmöglich an einen Arzt oder Neurologen wenden. Die Betroffenen haben dort die Möglichkeit einen Fragebogen auszufüllen, mit dessen Hilfe der Arzt eine genaue Diagnose erstellen kann. Am häufigsten wird dabei der MBI, Maslach Burnout Inventory“ Test verwendet, jedoch kann das Burnout-Syndrom auch mit weiteren Tests diagnostiziert werden, wie zum Beispiel mithilfe des „TM, Tedium Mesasure“ Test. Wird ein Burnout-Patient zu spät behandelt und therapiert, verschlechtern sich seine Heilungschancen und er könnte negative Folgen beibehalten.

Um überhaupt eine Therapie beginnen zu können, muss ein Burnout festgestellt werden. Dafür sollte der Betroffene mit therapeutischer Unterstützung folgende vier Fragen klären:

- Inwiefern trage ich selbst zu der schwierigen Situation bei?
- Wo überschreite ich meine Grenzen?
- Welche Umweltfaktoren sind beteiligt?
- Welche lassen sich verändern, welche nicht?

Menschen, die sich ihren Eigenanteil an der Burnout-Situation nicht eingestehen, können nur schwer vollständig heilen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Burnout zu heilen. Nachdem der Arzt eine Diagnose erstellt hat und sieht, in welcher Phase der Patient sich befindet, bestimmt er die therapeutischen Methoden.

### **Die Kurzzeittherapie & Krisenintervention**

Wenn sich der Burnout-Prozess noch in der Anfangsphase befindet, kann eine Krisenintervention oder Kurztherapie von nur wenigen Stunden eingeleitet werden. Dies ist eine erste Burnout-Hilfe, welche die Fertigkeiten zur Konflikt- und Problemlösung verbessern soll. Des Weiteren versucht man, den Betroffenen ein feineres Gespür für ihre Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu lehren. Auch Entspannungstechniken können hilfreich sein und die Burnout-Behandlung unterstützen.

### **Die Psychotherapie**

Bei weiter vorangeschrittenem Burnout ist meist eine Psychotherapie nötig. Zur Genesung helfen gezielte Therapien, welche auf die Patienten abgestimmt werden. Da die Burnout-Gründe bei jedem

verschieden sind und jede Person unterschiedlich ist, gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten, bei welchen die Behandlungsmethoden individuell auf den Patienten abgestimmt sind.

### **Die Verhaltenstherapie**

In einer Verhaltenstherapie werden falsche Vorstellungen und Anforderungen aufgelöst und behandelt. Die verinnerlichten Vorstellungen werden hinterfragt, dies ermöglicht es den Patienten, sich von ihren krankmachenden "inneren Antreibern" zu befreien. Das Ziel dieser Therapie ist es, die problematischen Vorstellungen zu erkennen und schrittweise zu verändern.

### **Tiefenpsychologische Verfahren**

Bei vielen Burnout-Patienten muss wieder ein stabiles Selbstwertgefühl aufgebaut werden, dadurch verringert sich nämlich ihre Abhängigkeit von äußerer Anerkennung. Dies passiert mithilfe von tief greifender seelischer Umstrukturierung, wie zum Beispiel durch tiefenpsychologische Verfahren wie eine Psychoanalyse. Solche Prozesse können langwierig und schmerzhaft sein, sind aber in einigen Fällen für eine wirksame Burnout-Therapie unumgänglich.

### **Gruppentherapie**

Eine Gruppentherapie kann sehr hilfreich bei Burnout-Patienten sein, auch wenn es für diese zunächst ungewohnt ist, ihre Probleme mit einer Gruppe von Fremden zu teilen. Oftmals hat diese Art von Therapie eine entlastende Wirkung und gibt den Burnout-Patienten das Gefühl, nicht allein unter solchen Problemen zu leiden.

### **Körpertherapie und Sport**

Viele Patienten mit Burnout haben verlernt, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. In solchen Fällen werden Körpertherapien ergänzend mit Psychotherapie in Verbindung gebracht, um den Patienten zu helfen. Die Burnout-Patienten lernen, auf ihren Körper zu hören und Dinge, wie körperliche Verspannungen wahrzunehmen, welche durch Ängste und Stress entstehen. Viele Untersuchungen beweisen, dass körperliche Aktivität den Genesungsprozess unterstützt und sich positiv auf das Körperempfinden und das Selbstbewusstsein auswirkt.

### **Therapieangebot in Burnout-Kliniken**

Bei sehr fortgeschrittenem und schwerem Burnout wird ein Aufenthalt in einer Spezialklinik empfohlen oder organisiert. In solchen Kliniken wird ein breites Spektrum an Therapien angeboten. Dazu gehören

tiefenpsychologische Therapien, kognitive Verhaltenstherapien, systemische Therapien (Die systemische Therapie auch Familientherapie genannt ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das unter Einbeziehung des gesamten sozialen Umfelds stattfindet und agiert, um psychische Störungen oder Beschwerden zu behandeln), Gruppentherapien, Körpertherapien, Kunsttherapien und Ergotherapien. Spezialisten stellen einen individuellen Therapieplan für jeden Patienten zusammen, welcher in der Klinik intensiv und ohne Ablenkungen befolgt werden kann. Dabei können sich die Patienten mit ihrer Problematik auseinandersetzen, Ursachen aufdecken und neue Verhaltens- und Denkmuster einüben.

### **Medikamente bei Burnout**

Da Burnout keine genau definierte Krankheit ist und kaum spezifischen Symptome hat, gibt es keine speziellen Burnout-Medikamente. Leidet aber ein Patient unter ausgeprägten depressiven Symptome wie Antriebslosigkeit, innere Leere und Interesseverlust, können Antidepressiva verschrieben werden. Zum Beispiel kann man Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) verschrieben bekommen, diese heben den Serotonin Spiegel im Gehirn und wirken so antriebssteigernd. Solche Medikamente können im Notfall ein gutes und förderndes Ergänzungsmittel zu den Therapien sein.

Schlussfolgernd kann man also sagen, dass es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, Burnout zu heilen. Jeder Burnout-Patient ist anders, deswegen ist es besonders wichtig, einen individuellen Therapie- oder Heilungsplan aufzustellen, um somit jedem Patienten bestmöglich helfen zu können. Es ist jedoch wichtig zu erwähnen, dass diese Therapien kein Wundermittel sind und eine vollständige Genesung eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen kann.

### **Burnout & Sucht: Vergleich der Therapien**

Das Burnout-Syndrom kann dazu beitragen eine Sucht zu entwickeln. Drogen, Medikamente oder Alkohol werden oft missbraucht, um den Druck der Arbeit standzuhalten. Doch nicht nur diese Dinge können eine Sucht werden, sondern auch die Arbeit.

Wie beim Burnout, ist es auch bei jeglicher Form von Sucht wichtig, dass der Patient sein Problem sieht und eingesteht. Nur dadurch kann dem Patienten auf lange Sicht erfolgreich geholfen werden. Genauso wie beim Burnout gibt es auch bei Suchttherapien diverse Formen von Therapien.

Beim Burnout haben wir gesehen, dass es Gruppentherapien gibt, so was Ähnliches gibt es auch bei Suchtproblemen diese nennen sich meist Selbsthilfegruppen. Auch hier tauschen sich fremde Menschen gegenseitig über ihre Probleme und Vorschritte aus, dabei haben sie das Gefühl nicht alleine mit solchen Problemen zu sein.

Auch bei Suchtpatienten wird zuerst eine Diagnose erstellt, dann werden individuelle Therapien Möglichkeiten mit einem Arzt besprochen. Im Falle eines sehr vorgeschrittenen Suchtstadiums werden, wie beim Burnout auch Medikamente verwendet, meist sind es Antidepressiva oder Beruhigungsmittel.

#### 4.7 Wie kann man Burnout vermeiden oder vorbeugen?

Ein Burnout entwickelt sich über oftmals mehrere Monate oder sogar Jahre. Also stellt sie die Fragen, kann man einen Burnout vorbeugen und wenn ja, wie? Ja, es ist möglich selbst zur Burnout-Prävention beizutragen. Dabei gibt es diverse Strategien, die helfen können.

**Eigene Bedürfnisse wahrnehmen:** Es ist besonders wichtig seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen. Man sollte herausfinden, welche Ziele und Bedürfnisse man hat, unabhängig von seinem Umfeld. Man sollte sich dabei vor allem die Frage stellen: Was ist mir wirklich wichtig? Des Weiteren sollte jeder Mensch sich im Klaren sein, dass seine eigenen Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen.

**Grundbedürfnisse aufdecken:** Burnout entsteht zum Teil aus Faktoren wie emotionale Erschöpfung oder Frustration. Deshalb ist es für jeden Mensch besonders wichtig, eine Aufgabe zu haben, bei welcher die individuellen Grundbedürfnisse befriedigt werden. Dieser Ausgleich sollte einer Erfüllung geben und natürlich auch Spaß machen.

**Stressmanagement und Entspannung:** Stress ist ein wichtiger Faktor, wenn es um die Entstehung eines Burnouts geht. Um Stress zu verringern, hilft vor allem, sich zu organisieren oder sich einen Zeitplan aufzustellen. Dieser sollte jedoch auch ausreichende Ruhepausen beinhalten. Des Weiteren helfen Stressmanagement und Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

**Selbstaufmerksamkeit:** Burnout entwickelt sich langsam und kommt somit meist unbemerkt. Deswegen ist es wichtig, sich ab und zu selbst zu fragen, wie es einem geht, wie viel Stress man hat und ob man allgemein zufrieden im Leben ist. Sollte man nicht zufrieden sein, gilt es in einer zweiten Etappe herauszufinden woran das liegt, und etwas dagegen zu unternehmen

**Stresstagebuch:** Um den eigenen Stresslevel im Blick zu behalten, kann das Führen eines Stresstagebuchs sehr hilfreich sein. Dieses Tagebuch hilft aufzudecken, in welchen Situationen und Zusammenhängen Stress auftritt und ob er sich kontinuierlich verstärkt.

**Soziale Kontakte:** Ein wichtiger Faktor in der Burnout-Prävention sind Freunde und Familie. Man sollte sich Zeit für Menschen nehmen, die einem viel bedeuten, denn der Kontakt mit Nahestehenden bietet den notwendigen Ausgleich zum Arbeitsleben.

**Innere Antreiber entmachten:** Menschen, die für Burnout anfällig sind, haben oft zu hohe Anforderungen an sich selbst. Diese inneren Antreiber können sie überfordern und ihnen sogar auf Dauer schaden. Man sollte sich im Klaren sein, dass niemand perfekt ist und dass Fehler zum Leben dazugehören.

**Klare Lebensziele definieren:** Des Weiteren kann es schon helfen, klare Lebensziele zu definieren. Dabei sollte man versuchen, sich von Vorstellungen, die man von anderen vorgelebt bekommt, zu verabschieden und seine Energie gezielt für seine eigenen Ziele einsetzen. Nur so verschwendet man keine Energie für kräftezehrende Projekte, die einen letztlich nicht zufrieden stellen.

**Stärkung der Selbstakzeptanz:** Menschen, die für Burnout anfällig sind, knüpfen ihr Selbstbewusstsein überwiegend an eine Rolle im Beruf oder im Privatleben: die perfekte Mutter oder die erfolgreiche Managerin. Aber Menschen mit einer starken Selbstakzeptanz haben auch ein Selbstbewusstsein, das von Erfolgen unabhängig ist.

**Gesunde Lebensweise:** Eine gesunde Lebensweise kann Burnout vorbeugen. Eine gesunde Lebensweise ist zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung, regelmäßiger Sport und viel Bewegung. Doch darunter fällt auch das Einschränken von Aufputschmitteln (z.B. Nikotin, Koffein) oder Genussmitteln (z.B. Alkohol, Zucker). All diese Dinge helfen, um Stress abzubauen und sich fitter zu fühlen.

### **Burnout vorbeugen – was Sie im Job tun können**

**Autonomie anstreben:** Menschen mit flexiblen Arbeitszeiten sind weniger anfällig für Burnout, denn sie können zum Teil selbst entscheiden, wann sie ihre Aufgaben erledigen. Deswegen ist es wichtig, wenn möglich, ein flexibles Arbeitszeitmodell mit dem Arbeitgeber auszuhandeln.

**Zeitmanagement:** Man sollte sich Strategien fürs richtige Zeitmanagement aneignen, denn diese helfen dabei, den Stresslevel zu verringern.

**Nein-Sagen:** Viele Burnout-Patienten haben das Problem, dass sie nicht „Nein“ sagen können. Ihnen mangelt es an der Fähigkeit, eine angetragene Aufgabe auch einmal ausschlagen zu können. Dadurch bekommt man immer mehr Arbeit, bis man nicht mehr in der Lage ist, alles zu bewältigen. Das gilt für Aufgaben, die von außen an einen herangetragen werden, aber auch für solche, die man sich selbst auferlegt hat.

**Unrealistische Erwartungen abbauen:** Man sollte sich nicht zu viel Anerkennung für seine Dienstleistungen erhoffen, denn meist wird man enttäuscht.



**Leben und arbeiten im Gleichgewicht:** Es ist wichtig eine "Work-Life-Balance" zu haben. Man sollte ständig daran denken, sich angemessene Freiräume und Auszeiten zu gönnen, um einen Burnout zu vermeiden.

**Karriereplanung:** Jeder Job wird mit der Zeit monoton, deswegen ist es wichtig, ein Karriereziel vor Augen zu haben. Aber auch Weiterbildungen sind eine gute Methode um Inspirationen für den beruflichen Alltag zu finden.

#### 4.8 Burnout gefährdet?: Der Test

Nachfolgend finden sie zahlreiche wissenschaftliche Burnout-Messverfahren. Der meistverbreitete Test ist der „MBI, Maslach-Burnout Inventory –Burnout Selbsttest“, welcher schon mehrmals kurz in dieser Arbeit erwähnt wurde. Den Test, genauere Informationen dazu und wie er funktioniert, finden sie auf folgendem Dokument.

Der PDF Link zum Test: <https://www.hilfe-bei-burnout.de/wp-content/uploads/2014/09/Maslach-Burnout-Selbsttest-PDF.pdf>

Weitere Tests sind:

- Maslach Burnout Inventory (1981)
  - Copenhagen Burnout Inventory (2005)
  - Oldenburger Burnout Inventar (OLBI, 2006)
  - Hamburger Burnout Inventory (HBI, 2006)
- entwickelt von Prof. Matthias Burisch (Universität Hamburg)

Im Internet kann man zahlreiche kostenlose Burnout-Tests finden. Ein solcher Burnout-Selbsttest kann auf ein mögliches Burnout hinweisen, jedoch niemals die ärztliche oder psychologische Diagnostik ersetzen. Sollte man sich mithilfe eines Internettests des eigenen Belastungsgrads und seiner persönlichen Arbeitsfrustration bewusst werden, wird empfohlen, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen.





Quelle: Susan E. Jackson, Consulting Psychologists Press 1996  
© www.hilfe-bei-burnout.de

## Maslach-Burnout Inventory - Burnout Selbsttest

Der Test ist der verbreitetste und älteste Burnout Test (erfunden 1981 von Maslach & Jackson, überarbeitet 1986). Er untersucht drei Dimensionen

- Emotionale Erschöpfung (9 Fragen)
- Depersonalisierung (5 Fragen)
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit (8 Fragen)

Eine Bestimmung des individuellen Burnout-Grades ist nicht möglich mit dem Test. Er dient lediglich dazu Hinweise zu geben.

**Anleitung:** Beantworten Sie die Fragen mit Ja / Nein, indem Sie Ja / Nein umkreisen. Zählen Sie nun alle Kreise der ersten Spalte / linke Seite, markiert mit „Hier zählen“. Wenn Sie mehr als 10 Punkte erreichen, sind Sie burnout-gefährdet und sollten einen Therapeuten aufsuchen.

	<u>Hier zählen</u>	
1. Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja	Nein
2. Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.	Ja	Nein
Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und		
3. einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.	Ja	Nein
Ich kann es leicht verstehen, wie andere Menschen über		
4. bestimmte Themen denken.	Nein	Ja
Ich habe das Gefühl, einige andere Menschen so zu behandeln,		
als wären		
5. sie Objekte.	Ja	Nein
6. Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.	Ja	Nein
7. Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.	Nein	Ja
8. Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.	Ja	Nein
Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit das Leben anderer		
9. Menschen zu beeinflussen.	Nein	Ja
Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich		
10. diese Arbeit ausübe.	Ja	Nein
11. Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.	Ja	Nein
12. Ich fühle mich sehr energiegeladen.	Nein	Ja
13. Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.	Ja	Nein
14. Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.	Ja	Nein
Es interessiert mich nicht wirklich, was mit anderen Menschen		
15. geschieht.	Ja	Nein
Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen,		
stresst		
16. mich zu sehr.	Ja	Nein
17. Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	Nein	Ja
Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen		
zusammen-		
18. gearbeitet habe.	Nein	Ja
19. Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.	Nein	Ja
20. Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.	Ja	Nein
Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen		
21. um.	Nein	Ja
Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren		
22. Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.	Ja	Nein

## 5 Kapitel 4: Wer ist besonders gefährdet?

Jeder Erwachsene kann unter Burnout leiden, doch grob gesagt gibt es 2 Arten von Menschen, besser gesagt 2 Arten von Charakterzügen die besonders anfällig für einen Burnout sind.

Zum einen sind es Menschen mit einem schwachen Selbstbewusstsein, welche nicht fähig sind „Nein“ zu sagen. Diese sind meist empfindlicher als andere, versuchen sich ständig anzupassen und es jedem recht zu machen. Des Weiteren sind sie eher passiv und besonders liebebedürftig. Solche Menschen nehmen negative Kritik meist persönlich und verspüren somit das Gefühl, angegriffen worden zu sein.

Zum anderen findet man unter den Burnout-Kandidaten häufig dynamische und zielstrebige Menschen. Diese wollen mit viel Ehrgeiz, Idealismus und Engagement ein hohes Ziel erreichen. Da solche Menschen oftmals zu hohe Ansprüche an sich selbst setzten, sind sie mehr gefährdet als andere.

Diese zwei Typen sind sehr verschieden, haben jedoch etwas gemeinsam. Beiden haben Probleme, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Während der Erste nicht „Nein“ sagen kann und sich immer versucht an andere zu halten und anzupassen, hat der Zweite mit seinem eigenen Ehrgeiz und Stolz zu kämpfen. Des Weiteren, haben beide einen starken Wunsch nach Anerkennung von anderen. Ihre eigene Anerkennung reicht ihnen nicht, dies stellt ein großes Problem dar. Sie benötigen ständige Bestätigung von außerhalb.

### 5.1 Kann man in jedem Alter ein Burnout erleben? Welche Altersgruppen sind besonders gefährdet?

Burnout betrifft jedes Geschlecht und auch jede Altersgruppe, Burnout kennt keine Altersgrenzen und kann somit jeden treffen. Sogar Kinder, also überforderte Schüler können an Burnout erkranken. Allerdings gibt es bestimmte Gruppen, die besonders für das „Ausbrennen“ gefährdet sind. Aktuelle Studien zeigen, dass vor allem Menschen unter 30 und Menschen über 50 gefährdet sind.

Das Anton-Proksch-Institut (ist eine der führenden Suchtkliniken Europas) hat im Auftrag des Sozialministeriums eine Studie durchgeführt, bei welcher herausgefunden wurde, dass vor allem in den ersten und in den letzten Arbeitsjahren Burnout ein Problem ist. Doch auch unregelmäßige und über 40-Wochenstunden dauernde Tätigkeiten erhöhen die Gefahr eines Burnouts.

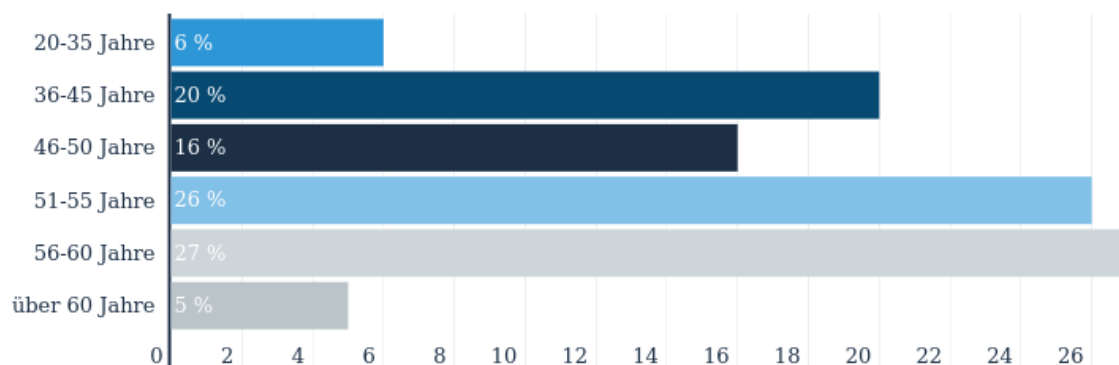
Laut dieser Studie sind besonders unter 30-jährige gefährdet dem Burnout zu verfallen. Die Studienautoren behaupten, dass man gerade in einem solchen Alter am Arbeitsplatz einem hohen Belastungsdruck ausgesetzt ist und begründen es mit diesen beiden Phänomenen: „Wegen dem Fußfassen in der Arbeitswelt“ und „wegen der Umsetzung der Lebensplanung“. Nach dem Schul- oder Uniabschluss versuchen junge Menschen bei der großen Konkurrenz in der Arbeitswelt mithalten zu können und schuften somit Überstunden um der Konkurrenz standhalten zu können und in der

Arbeitswelt Fuß zu fassen. Das Problem dabei ist, dass bevor sie die Gelegenheit haben, ihr Wissen und Können unter Beweis zu stellen, ihre Kräfte schon am Ende sind. Des Weiteren versuchen junge Leute oftmals viel zu arbeiten und sogar Überstunden zu machen um ihre Lebensplanungen umsetzen zu können, wie zum Beispiel das Kaufen eines Hauses oder das Gründen einer Familie. Doch vor allem trifft es oftmals junge angehende Lehrer im Referendariat, diese erleben einen Praxisschock, welcher sie an ihre Grenzen bringt.

Des Weiteren haben die Studienautoren herausgefunden, dass das Burnout-Risiko bei 50-jährigen wieder ansteigt. Dies haben sie auf die sinkende kognitive Leistungsfähigkeit sowie auf die Angst von Jüngeren verdrängt zu werden, zurückführen können. Die Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt steigt und somit auch die Angst, nicht mehr mithalten zu können. Burnout entsteht auch oftmals parallel zur Midlife-Crisis, die ein zusätzlicher Stressfaktor ist, denn viele Betroffene haben schon 20 Jahre Berufstätigkeit hinter sich und fragen sich nach dem Sinn ihres Tuns.

Dennoch kommt es aber auch immer auf allgemeine Rahmenbedingungen an, wie zum Beispiel Lärm oder Schmutz. Schlechte Einstellung der Temperatur und der Beleuchtung auf dem Arbeitsplatz führen auch zu Reduktion der Belastbarkeit. Gute zwischenmenschliche Verhältnisse am Arbeitsplatz wirken aber dem Burnout entgegen. Wie schon vorher in dieser Arbeit erwähnt sind auch gewisse Persönlichkeiten anfälliger. Die Burnout-Patienten sind fast immer engagiert in ihrem Tun, überdurchschnittlich leistungsbereit, perfektionistisch und hoch motiviert. Trotz allem verweisen Studien, dass es bestimmte Altersgruppen gibt, die besonders für das „Ausbrennen“ gefährdet sind.

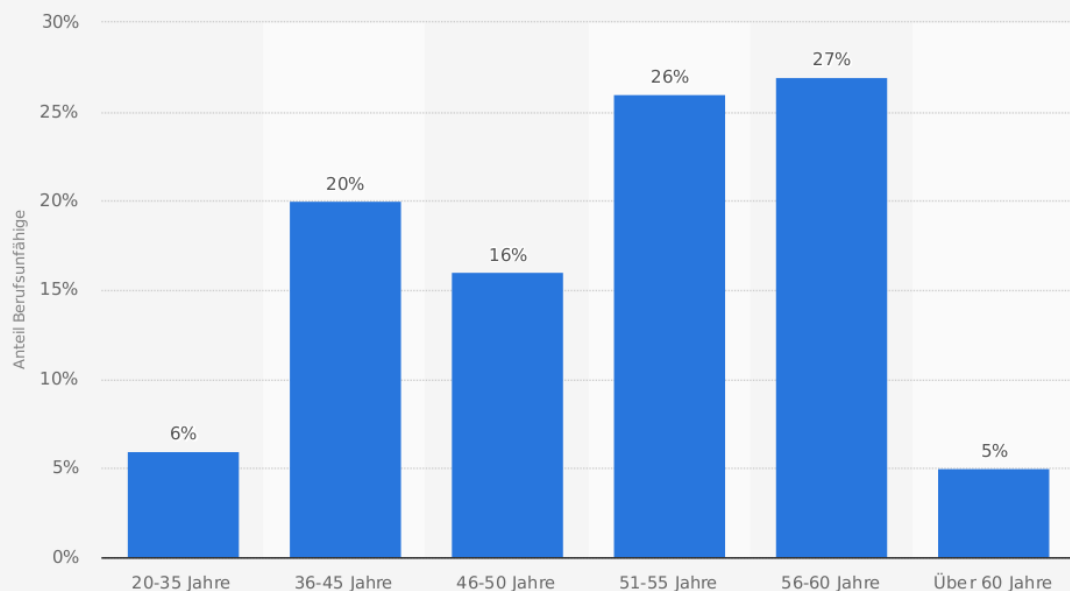
# Anteil der berufsunfähigen Menschen in Deutschland



Die Statistik zeigt den Anteil der berufsunfähigen Personen in Deutschland im Jahr 2007 nach Alter. In dem Jahr war bereits jeder 5. zwischen 36 und 45 Jahren berufsunfähig.

Quelle: Deutsche Rentenversicherung, 2007

## Verteilung von Berufsunfähigen in Deutschland nach Alter im Jahr 2007



Quelle  
Deutsche Rentenversicherung  
© Statista 2018

Weitere Informationen:  
2007

## 5.2 Welche Berufsgruppen sind besonders gefährdet?

Im modernen Arbeitsleben sind die individuellen Anforderungen sehr gestiegen. Die Konkurrenz ist groß und somit steigt auch immer mehr der Leistungsdruck an einen selbst. Hauptsächlich betroffen sind sehr leistungsorientierte Menschen. Personen, die es gelassener angehen reduzieren ihr Burnout Risiko. Aufgrund dessen neigen die besonders leistungswilligen Menschen eher zum Burnout. Solche Menschen gehören jedoch nicht zu einer spezifischen Berufsgruppe, sondern solche ehrgeizige Menschen sind überall anzutreffen. Deswegen, kann man grundsätzlich nicht sagen, dass nur eine bestimmte Gruppe von Menschen dem Burnout verfallen kann. Jedoch wird dieser an manchen Arbeitsplätzen noch verstärkt.

Stark gefährdet sind zum Beispiel vor allem Arbeitnehmer in Leistungsfunktionen, wie Manager oder Führungskräfte. In solchen Branchen liegen nämlich drei Faktoren gleichzeitig vor welche Burnout begünstigen: Große Verantwortung, hoher Arbeitsaufwand und die permanente Forderung nach mehr Leistung von außen und an einen selbst. Vor allem, wenn es um die eigene Firma geht versuchen Menschen mehr als hundert Prozent zu geben. Öfters opfern die sie ihre ganze Freizeit für die Führung und Leitung der Firma.

Es gibt jedoch noch eine weitere Kategorie von Berufsgruppen, die einem stärkeren Burnout Risiko unterliegen als andere, so wie zum Beispiel Lehrer, Pflegekräfte, Sozialarbeiter, Ärzte und Polizeibeamte. Diese Berufsgruppen haben alle eines gemeinsam, ihre Tätigkeiten sind mit zwischenmenschlichen Extremsituationen verbunden. Dies ist ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung von Burnout und deswegen sind sie überdurchschnittlich häufig betroffen. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass somit vor allem Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten, am betroffenensten sind. Experten schätzen die Zahl der Burnout-Gefährdeten hier auf 20-30%.

Es gibt jedoch noch eine weitere, eher unerwartete Burnout gefährdete Zielgruppe: Die Millennials. Die Millennials auch Generation Y genannt, sind alle Menschen die im Zeitraum der frühen 1980er bis zu den späten 1990er Jahren geboren wurden. Anfang des Jahres löste die amerikanische Journalistin Anne Helen Petersen mit ihrem Essay "How Millennials Became the Burnout Generation" eine Diskussion über das Burnout-Syndrom bei jungen Menschen aus. Sie beschreibt eine sehr ehrgeizige, perfektionistische und beruflich erfolgreiche Generation, welche jedoch an den einfachsten alltäglichen Aufgaben scheitert. Eine US-weite Studie aus dem Jahr 2016-2017 diagnostizierte bei jedem dritten amerikanischen Student eine psychische Krankheit. Eine weitere Studie, welche in Deutschland stattfand und die der AOK-Bundesverband 2016 in Auftrag gegeben hat, ergab: 53 Prozent der mehr als 18.000 befragten Studierenden leiden unter starkem Stress. Doch woran liegt es, dass eine so junge Generation, an solcher hoher alltäglicher Überforderung leidet? Man könnte fast denken, die Millennials seien noch zu jung für Burnout.

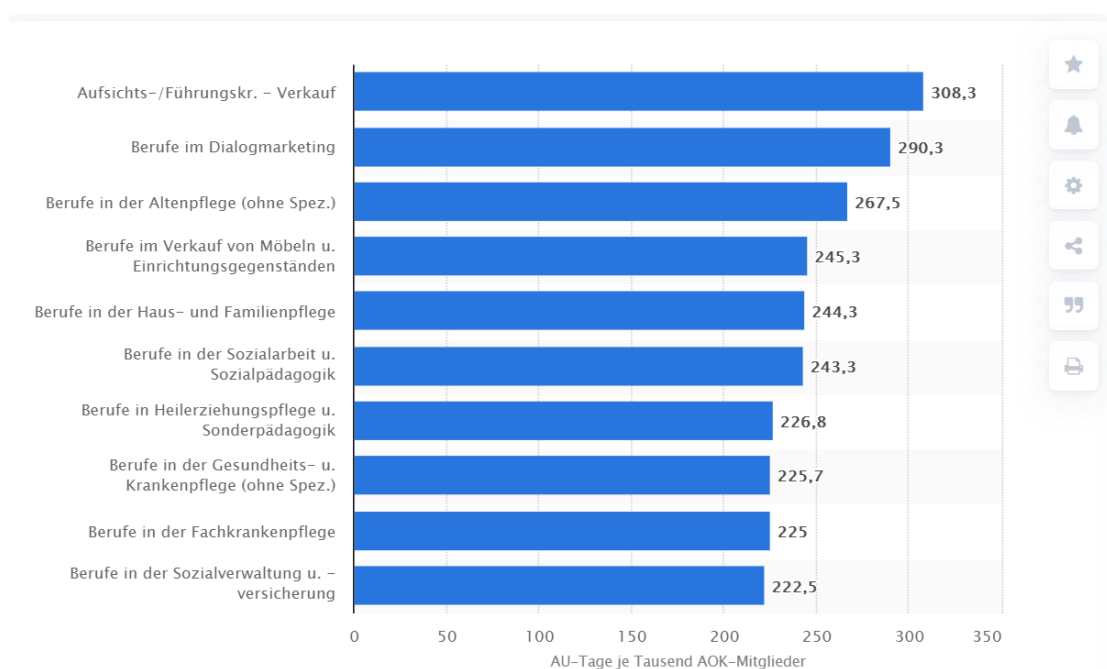


Eine Studie der Psychologen Thomas Curran und Andrew Hill aus England, in welcher die Einstellung junger Menschen von heute, mit der von denen in den Achtzigerjahren verglichen wird, zeigt, dass junge Menschen heute deutlich höhere Ansprüche an sich selbst haben und einen deutlich höheren Drang nach Perfektionismus haben. Die amerikanische Journalistin Petersen schreibt in ihrem Essay, dass Millennials schon vom Kindergartenalter an lernen zu performen. Sie seien es gewohnt, sich selbst zu optimieren und täten sich deshalb schwerer, Fehler zu machen oder kein schlechtes Gewissen zu haben. All diese Faktoren begünstigen das Burnout-Symptom.

Weitere sehr gefährdete Berufsgruppen sind Berufe im Verkauf. Der Beruf eines Verkäufers wird oftmals in Bezug auf Burnout unterschätzt, doch auch ein Verkäufer besitzt reichlich potenzielle Quellen von frustrierenden Erlebnissen. Darunter zählen zum Beispiel Kundenbeschwerden, Druck von der Geschäftsführung und interne Konkurrenz. Vor allem der tägliche Druck unter den Arbeitskollegen kann einem auf Dauer zu schaffen machen. Doch dies sind nur ein paar der vielen potenziellen Auslöser.

Die nachfolgende Studie von Statista aus dem Jahr 2018 zeigt die Berufsgruppen mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund von Burnout-Erkrankungen.

Die meisten Burnout-Krankheitstage haben Führungs- und Aufsichtskräfte im Verkauf, mit 308,3 Arbeitsunfähigkeitstagen je 1.000 Mitglieder. Dahinter befinden sich die Leute mit Berufen im Dialogmarketing und in der Altenpflege. Dahinter gehören die Verkäufer zum wiederholten Male zu den Burnout anfälligsten Berufsgruppen. Die restlichen Plätze belegen Berufsgruppen, deren Tätigkeiten mit zwischenmenschlichen Extremsituationen verbunden sind. Das sind vor allem Pfleger, Sozialarbeiter und Pädagogen.





### 5.3 Sind Lehrer einem höheren Burnout-Risiko ausgesetzt als andere Berufe?

Burnout wird häufig als „typische Lehrerkrankheit“ gesehen (Hillert, Koch & Lehr, 2013; Kramis-Aebischer, 1995). Dabei stellt sich nun die Frage ob Lehrer stärker belastet sind als andere Berufsgruppen?

In einer groß angelegten Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin wurde das Burnout-Risiko bei unterschiedlichen Berufsgruppen betrachtet. Dabei stellte sich heraus, dass Lehrer stärker als der Durchschnitt der berufstätigen Bevölkerung an Beschwerden leiden, welche man mehr oder weniger dem depressiven Formenkreis zuzuordnen kann.

Dirk Lehr, Professor für Gesundheitspsychologie an der Universität Lüneburg, hat zum Thema Burnout geforscht und dabei hat er Studien anderer Autoren ausgewertet, also eine Metastudie erstellt.

Laut einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin sind unter mehr als 20 000 Berufstätigen die Lehrer deutlich häufiger als andere Berufsgruppen von Erschöpfung (mehr als jeder Zweite), Kopfschmerzen (mehr als 40 Prozent), Nervosität und Reizbarkeit (knapp 40 Prozent) sowie von Schlafstörungen (35 Prozent) betroffen.

Für eine weitere Studie, die „Potsdamer Lehrerstudie“, wurden insgesamt 16.000 Lehrkräfte befragt. Dabei wurde herausgefunden, dass die Burnout-Rate bei Lehrkräften bei 29 Prozent liegt und somit sie zusammen mit Erziehern/innen die höchste Rate aller Berufe haben.

Vor allem jedoch sind Grundschullehrer stark belastet. Eine Forsa-Umfrage hat herausgefunden, dass Grundschullehrer vor allem mit Disziplinproblemen im Unterricht zu kämpfen haben. Beim Auswerten dieser Studien sind folgenden Zahlen herausgekommen: von 500 befragten Lehrern geben 93 Prozent an, dass die Konzentrationsmängel ihrer Schüler zugenommen haben und 54 Prozent sprechen sogar von einem „starken“ Anstieg.

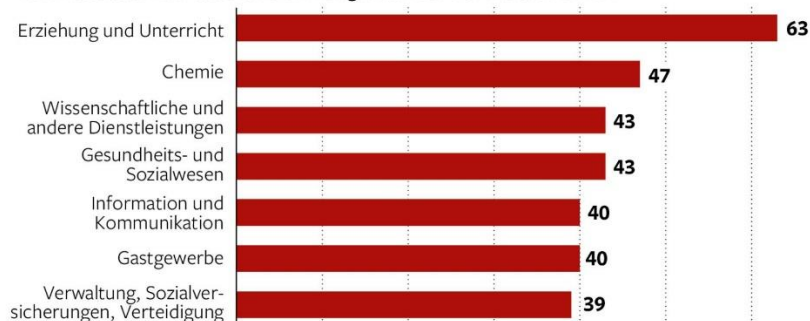
Immer mehr Grundschullehrer sprechen davon, dass sie ihren Lerninhalt nicht zugebracht bekommen. Es ist ein täglicher Konflikt mit der Klasse, normaler Unterricht ist häufig nicht mehr möglich, da die Lehrer ständig von dem ganzen Lärm unterbrochen werden. Manche behaupten, man agiere eigentlich als Sozialarbeiter. Dennoch sind es nicht nur die Kinder die den Lehrkräften zu schaffen machen, sondern auch die Eltern. Neben den unkonzentrierten und störenden Schülern, haben die Lehrkräfte meist noch mit deren Eltern zu kämpfen. Diese suchen meist die Schuld beim Lehrer für den mangelnden Schulerfolg ihrer Kinder. Des Weiteren sind Eltern sehr hartnäckig, wenn sie das Gefühl haben ihre Kinder seien ungerecht behandelt worden. Darüber hinaus, muss man sich als Lehrer auch an den Schulleiter, das Ministerium und die Vorschriften halten.

Ein weiterer Grund für die chronische Überlastung vieler Lehrer ist die verschwimmende Grenze zwischen Job und Freizeit. Das liegt vor allem daran, dass Lehrer die Unterrichtsvorbereitungen und das Korrigieren von Klassenarbeiten zu Hause erledigen.

Eine Umfrage im Auftrag des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) hat herausgefunden, dass sich jeder zweite Lehrer darüber beklagt, dass er in der Freizeit nicht abschalten kann. Ein Drittel von ihnen gibt an, mehr als zehn unbezahlte Überstunden pro Woche zu leisten und 43 Prozent behaupten, sie müssten auch außerhalb ihrer Arbeitszeit erreichbar sein.

### LEHRER UND ERZIEHER KÖNNEN SCHLECHT ABSCHALTEN

„Ich muss auch zu Hause an Schwierigkeiten bei der Arbeit denken“



Im Kapitel 4.7 ging es um das Vermeiden und Vorbeugen eines Burnouts. In diesem Kapitel ging es um Dinge wie Autonomie anstreben (z.B. flexible Arbeitszeiten), Zeitmanagement, Nein-Sagen, unrealistische Erwartungen abbauen, Leben und Arbeiten im Gleichgewicht und Karriereplanung. Dabei fällt einem auf, dass Lehrer nicht die Möglichkeit zu all diesen Dingen haben.

Lehrer haben nicht immer die Möglichkeit auf flexible Arbeitszeiten. Es gibt mehrere Lehrer und der Stundenplan muss so aufgebaut werden, dass die Unterrichtsstunden eines Lehrers sich nicht überschneiden, aber auch so dass die Schüler alle nötigen Fächer haben. Lehrer haben einen fixen Unterrichtsplan welcher sie nicht nach Belieben umändern können.

Darüber hinaus, gibt es bei Lehrkräften nicht immer eine klare Grenze zwischen Arbeit und Leben. Meist nehmen Lehrer ihre Arbeit mit nach Hause, um dort zum Beispiel Klausuren zu korrigieren.

Die Arbeit eines Lehrers wird meist mit der Zeit monoton, doch in dieser Branche ist eine Karriereplanung nicht so leicht. Das Problem ist, dass man als Lehrer immer wieder auf null zurückgesetzt wird. Nehmen wir als Beispiel ein Lehrer der 1te bis 3te Klasse unterrichtet. In der ersten Klasse steht er mit seinen Schülern ganz am Anfang und muss ihnen alles beibringen, doch wenn sie die dritte Klasse verlassen, ist der Lehrer stolz auf die Ergebnisse und Fortschritte seiner Schüler. Doch dann bekommt der Lehrer wieder eine erste Klasse und muss wieder von null anfangen.

All diese Dinge tragen dazu bei, dass Lehrer einem höheren Burnout-Risiko ausgesetzt sind als andere Berufe.

## 5.4 Fazit zu diesem Kapitel

Burnout kann jeden treffen, sowohl die Altersgruppe als auch die Berufsgruppe spielt dabei nur teils eine Rolle. Dennoch gibt es Alters- und Berufsgruppen, die aufgrund mancher Faktoren einen Burnout begünstigen können.

Am Anfang dieses Kapitel wurde herausgefunden, dass vor allem Menschen unter 30 und Menschen zwischen 50 und 60 gefährdet sind. Während die jüngeren vor allem versuchen in der Arbeitswelt Fuß zu fassen haben, haben die Älteren angst von der jüngeren Konkurrenz verdrängt zu werden.

In einer zweiten Etappe wurden diverse Berufsgruppen analysiert, die einem stärkeren Burnout Risiko unterliegen als andere. Wir haben herausgefunden, dass vor allem Arbeitnehmer in Leistungsfunktionen, wie Manager oder Führungskräfte stark gefährdet sind. Aber auch Berufe, deren Tätigkeiten mit zwischenmenschlichen Extremsituationen verbunden sind. Wie zum Beispiel Lehrer, Pflegekräfte, Sozialarbeiter, Ärzte und Polizeibeamte. Des Weiteren sind aber auch Berufe im Verkauf und die Millennials Generation sehr betroffen.

Dennoch gilt das Burnout-Syndrom als „typisches Lehrerkrankheit“ und auch mehrere Studien weisen darauf hin, dass vor allem Lehrer immer mehr betroffen sind.

## 6 Mein Persönlicher Teil

Im Laufe meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass ich mit der Burnout Definition der WHO nicht ganz einverstanden bin.

*Die WHO weist explizit darauf hin, dass der Begriff Burnout ausschließlich im beruflichen Zusammenhang und nicht "für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen" verwendet werden sollte.*

Beim Begriff Burnout denkt man eigentlich an Stress im Job. Eine chronische Erschöpfung von Menschen die meist zu viel von sich selbst verlangen. Doch meiner Meinung nach muss ein Burnout-Syndrom nicht immer etwas mit dem Beruf zu tun haben, sondern auch das Privatleben kann zu völliger Erschöpfung führen.

Ein Beispiel um das Burnout Phänomen im Privatleben zu erklären: Stellen Sie sich vor, Sie kommen nach einem langen Arbeitstag nach Hause. Die Kinder müssen zum Musikunterricht gebracht und wieder abgeholt werden und Sie müssen noch zum Sport. Aber parallel zu diesen Dingen, muss noch der Haushalt geschmissen und gekocht werden. Meist ist das Wochenende auch schon voll geplant und somit hat man keine Zeit mehr, um sich zu entspannen.

Die US-amerikanische Psychologin Christina Maslach entwickelte das Maslach Burnout Inventory (MBI), den bis heute am häufigsten verwendeten Fragebogen auf diesem Gebiet. Als Hauptmerkmale des Burnouts definierte sie die emotionale Erschöpfung, Gleichgültigkeit, Zynismus und verringerte Leistungsfähigkeit. Diese Merkmale und Symptome können sich aber nicht nur auf die Arbeit, sondern auch auf das Privatleben beziehen.

Im Laufe meiner Arbeit ist mir aufgefallen, dass man viele meiner genannten Beispiele, Symptome oder Merkmale auch auf den Alltag zuschreiben kann. Meiner Meinung würden sich die Symptome eines privaten Burnouts nicht von denen eines beruflichen unterscheiden, Schlaflosigkeit, Mangel an Konzentration, Vergesslichkeit und Erschöpfungsgefühl.

Es gibt viele Burnout-Definitionen, doch ich bin der Meinung, dass ein Burnout aufgrund von jeglicher emotionalen, psychischer, physischer Überlastung sich entwickeln kann und nicht nur aufgrund von beruflicher Überlastung.

Aufgrund dessen, habe ich ein Interview mit einer Person durchgeführt, welche schon mal ein Burnout-Syndrom wegen Vorkommnisse im privaten Leben durchlebte.

## **Interview- Memoire „Burnout“**

Ich habe ein Interview mit einer Person durchgeführt, welche schon mal ein Burnout-Syndrom durchlebte. Dieser entstand jedoch nicht aufgrund der beruflichen Tätigkeit, sondern ergab sich durch Vorkommnisse im privaten Leben.

### **1) Oft sagt man, dass es verschiedene Ereignisse sind die zu einem Burnout beitragen oder führen? War das bei Ihnen auch der Fall?**

Nein, bei mir war dies nicht der Fall. Die Entwicklung meines Burnouts lag einzig und allein an meiner Scheidung und daran, dass meine Exfrau unsere Kinder gegen mich instrumentalisierte. Ich war während der Scheidung nahezu machtlos und ständig der Willkür meiner Exfrau ausgeliefert.

### **2) Hat sich dieser Stress auch in Ihrer Arbeit oder in Ihrem Privatleben sichtbar gemacht? Wenn ja, wie?**

Nein, der Stress hat sich nicht wirklich an meinem Arbeitsplatz oder im Bekanntenkreis sichtbar gemacht. Nur manche engeren Arbeitskollegen und Bekannte, denen meine Situation bekannt war, haben Veränderungen meiner Verfassung an mir bemerkt.

### **3) Wann kam der Wendepunkt? Wann haben Sie gemerkt, dass die emotionale Überlastung ihnen zu viel wird?**

Die erste Panikattacke durchlebte ich am Arbeitsplatz und wurde sofort von meinen Arbeitskollegen zu meinem Arzt gebracht, welcher mir Antidepressiva verschrieben hat. Die Medikamente wurden nach einem Jahr ausgeschlichen und mein Befinden verschlechterte sich wieder langsam aber stetig (Panikattacken, Angstzustände), da meine private Situation sich um keinen Deut verbessert hatte.

Mein zweiter Zusammenbruch hatte ich zuhause im Beisein meiner Kinder, diese haben dann sofort einen Krankenwagen gerufen. Ich verbrachte eine Woche im Krankenhaus wo ich während dieser Zeit viele Gespräche mit einem Neurologen und Psychologen hatte. In der Folgezeit wurde versucht mich mithilfe von Beruhigungstropfen und eines Hypnotherapeuten mich zu „heilen“. Diese Versuche verschafften mir nur zeitweilige Verbesserung meines Befindens. Die Häufigkeit der Angstzustände und Kälteschauern, welche mich davon abhielten ein normales Leben zu führen nahmen in den folgenden zwei Jahren zu und ein dritter Zusammenbruch blieb nicht aus.

Nach Untersuchungen, Gesprächen und Analysen seitens meines Hausarztes, wurde mir ein Medikament (keine Antidepressiva) verschrieben, welches mein Serotoninspiegel erhöhte. Mein Hausarzt warnte mich vor, dass durch die anfänglich hohe Dosis der Medikamente, ich mich noch schlechter fühlen werde als bis dahin, bevor eine Verbesserung meines Befindens sich bemerkbar macht. Er hat mich auch vor Suizidgedanken gewarnt, welche aufgrund der Dosis des Medikaments auftreten könnten. Ich habe mein Umfeld vorgewarnt, jedoch hatte ich nie solche Gedanken, verbrachte aber die nächsten zwei Wochen mit sehr viel schlafen.

#### **4) Wie erfolgte der Heilungsprozess und wie lange dauerte er?**

Nach den zwei Wochen Medikamentieren mit einer hohen Dosis zum Erhöhen des Serotoninspiegels ging es mir sichtlich besser und die Dosis wurde langsam während 4 Monate auf eine sehr niedrige Dosis ausgeschlichen. Dies ist jetzt 4 Jahre her und seither fühle ich mich wieder wohl und bin wieder psychisch belastbar.

#### **5) Was nehmen Sie aus dieser Erfahrung mit?**

Dass es kein Standardrezept zur Heilung eines Burnouts gibt. Meines Erachtens hängt eine erfolgreiche Therapie vom Wissen, Können und „gutem Draht“ zum Mediziner ab.

Ich habe vor allem daraus gelernt nicht mehr alles zu akzeptieren, auch mal „Nein“ zu sagen und mich durchzusetzen.

#### **Schlussfolgerung**

Die Symptome weisen klar auf einen Burnout hin und auch der Arzt hat diese Symptome als Burnout diagnostiziert. Schlussfolgernd vertrete ich also die These, dass dieses Interview meine Vermutung noch bestärkt. Ich bin der Meinung, dass ein Burnout aufgrund von jeglicher emotionalen, psychischer, physischer Überlastung sich entwickeln kann und nicht nur aufgrund von beruflicher Überlastung.

## 7 Schlussfolgerung

Nach langen Recherchen konnte ich mir einen guten Überblick über das Burnout-Syndrom verschaffen. Doch bei diesen Recherchen ist mir aufgefallen, dass das Burnout-Syndrom noch nicht ganz erforscht ist und dass es viele unterschiedliche Meinungen dazu gibt. Schon allein die Frage nach der richtigen Definition scheint nicht geklärt zu sein.

Dennoch konnte ich viel über die Entwicklung eines Burnouts lernen und deren Einfluss auf die Psyche und Gesundheit des Menschen. Des Weiteren, war ich sehr erstaunt von den vielen Burnout Ursachen und Symptomen die es gibt. Diese Vielfalt an Möglichkeiten hat mir klargemacht, dass es gar nicht so leicht ist Burnout zu definieren.

Auch beim Kapitel: die Genesung, zeigte sich eine kurze Recherche, dass es eine große Anzahl an Möglichkeiten gibt einen Burnout-Patienten zu heilen. Denn, jeder Burnout-Patient ist anders, deswegen ist es besonders wichtig, einen individuellen Therapie- oder Heilungsplan aufzustellen, um somit jedem Patienten bestmöglich helfen zu können. Es ist jedoch wichtig zu erwähnen, dass diese Therapien kein Wundermittel sind und eine vollständige Genesung eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen kann.

Außerdem, habe ich versucht herauszufinden welche Berufs- und Altersklassen besonders Burnout gefährdet sind. Dabei kam heraus, dass Burnout jeden treffen kann, aber es dennoch Alters- und Berufsgruppen gibt, die aufgrund mancher Faktoren einen Burnout begünstigen können. Dabei wurde herausgefunden, dass vor allem Menschen unter 30 und Menschen zwischen 50 und 60 gefährdet sind.

Bei den Berufsgruppen hat sich herausgestellt, dass vor allem Arbeitnehmer in Leistungsfunktionen, wie Manager oder Führungskräfte stark gefährdet sind. Aber auch Berufe, deren Tätigkeiten mit zwischenmenschlichen Extremsituationen verbunden sind. Wie zum Beispiel Lehrer, Pflegekräfte, Sozialarbeiter, Ärzte und Polizeibeamte. Des Weiteren sind aber auch Berufe im Verkauf und die Millennials Generation sehr betroffen. Dennoch gilt das Burnout-Syndrom als „typisches Lehrerkrankheit“ und auch mehrere Studien weisen darauf hin, dass vor allem Lehrer immer mehr betroffen sind.

Zu guter Letzt habe ich mich in meinem persönlichen Teil zu der Burnout-Definition der WHO geäußert und habe ein Interview mit einem früheren Burnout-Patienten durchgeführt. Dabei bin ich zum Entschluss gekommen, dass ich ihnen nicht ganz zustimme und meines Erachtens Burnout nicht nur aufgrund von Belastungen auf der Arbeit entstehen kann, sondern auch durch Belastungen des Privatlebens.

Schlussfolgernd kann ich sagen, dass ich viel zu dieser Arbeit dazu gelernt habe und die Arbeit mich sehr interessiert hat. Beim schreiben dieser Arbeit ist mir aufgefallen, wie wenig eigentlich über dieses Thema gesprochen wird. Dennoch, fand ich das Thema sehr interessant und bin der Meinung, dass dieses angeeignete Wissen auch als spätere Lehrerin sehr nützlich für mich in meinem Beruf sein könnte.



## 8 Quellenverzeichnis

<https://www.netdokter.de/krankheiten/burnout/>

<https://www.hilfe-bei->

[burnout.de/allgemeines/erklaerungsansaetze/persoentlichkeitszentriert/burnout-erklaerungsansatz-nach-freudenberger/](https://www.hilfe-bei-burnout.de/allgemeines/erklaerungsansaetze/persoentlichkeitszentriert/burnout-erklaerungsansatz-nach-freudenberger/)

<https://www.asu-arbeitsmedizin.com/originalia/12-phasen-burnout-screening>

<https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/burnout.html>

<https://zeitzuleben.de/beduerfnisse-beduerfnistoepfe/>

[https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id\\_76523138/burnout-phasen-12-stadien-nach-freudenberger.html](https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_76523138/burnout-phasen-12-stadien-nach-freudenberger.html)

<https://www.duden.de/rechtschreibung/unentbehrlich>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Herbert\\_Freudenberger](https://de.wikipedia.org/wiki/Herbert_Freudenberger)

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/burnout/phasen-symptome>

<https://www.netdokter.de/krankheiten/burnout/>

<https://www.praktischerarzt.de/blog/burnout-symptome/>

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom/anzeichen-burnout-erleben/>

<https://elearning.fhsg.ch/mod/wiki/view.php?pageid=123>

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom/geschichte-und-abgrenzung/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Burn-out#Geschichte><https://www.burn-out-syndrom.org/definition#burnout-definition><https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-ein-burnout-syndrom.2125.de.html?part=symptome-5><https://www.burn-out-syndrom.org/definition#burnout-definition>

<https://www.selfapy.de/blog/arbeitswelt/stress-und-burnout-ursachen-und-symptome/>

<https://www.gesundheitsmanagement24.de/praxiswissen-gesundheitsmanagement/stress-definition-i-stressmanagement-i-stressbelastungen/>

<https://www.apotheken-umschau.de/burnout>

<https://www.lernen.net/artikel/burnout-ursachen-symptome-selbsttest-3754/>

<https://www.hilfe-bei-burnout.de/depressionen/>

<https://www.akademie-sport-gesundheit.de/lexikon/stress.html>

<https://www.akademie-sport-gesundheit.de/lexikon/stress.html>

<https://www.das-burnout-syndrom.de/heilung/allgemeines-zur-krankheit/>

<https://www.youtube.com/watch?v=MhF41zzy2RE>

<https://www.deutsche-handwerks-zeitung.de/burnout-syndrom-wenn-nichts-mehr-geht/150/22776/207211>

<https://www.zeit.de/gesellschaft/2019-05/gesundheit-burnout-who-krankheiten-transgender>

[https://www.liebenswert-magazin.de/burnout-13-fragen-zu-symptomen-ursachen-und-heilungschancen-3558.html#ist\\_nbsp\\_burnout\\_eine\\_anerkannte\\_erkrankung](https://www.liebenswert-magazin.de/burnout-13-fragen-zu-symptomen-ursachen-und-heilungschancen-3558.html#ist_nbsp_burnout_eine_anerkannte_erkrankung)

<https://www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/burnout-risikogruppen.php>

[https://www.navigator-medizin.de/stress\\_ueberlastung\\_burnout/die-wichtigsten-fragen-und-antworten/burnout-syndrom/ursachen/520-welche-berufsgruppen-sind-besonders-burnout-gefaehrdet.html](https://www.navigator-medizin.de/stress_ueberlastung_burnout/die-wichtigsten-fragen-und-antworten/burnout-syndrom/ursachen/520-welche-berufsgruppen-sind-besonders-burnout-gefaehrdet.html)

<https://www.zeit.de/arbeit/2019-01/burnout-syndrom-berufsstart-ueberarbeitung-erschoepfung-leistungsunfaehigkeit>

<https://www.zeit.de/arbeit/2019-01/burnout-syndrom-berufsstart-ueberarbeitung-erschoepfung-leistungsunfaehigkeit/seite-2>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239672/umfrage/berufsgruppen-mit-den-meisten-fehltagen-durch-burn-out-erkrankungen/>

<https://www.liebenswert-magazin.de/burnout-13-fragen-zu-symptomen-ursachen-und-heilungschancen-3558.html#wer-ist-besonders-gefaehrdet>

<https://www.rehazentrum-bb.de/krankheiten/burnout/betroffene.html>

<https://www.derstandard.at/story/2000061500506/burnout-menschen-unter-30-und-ueber-50-am-staerksten-betroff>

<https://www.blueprints.de/artikel/vertrieb/burnout-im-vertrieb.html>

<https://www.welt.de/politik/deutschland/article135197907/Jeder-dritte-Lehrer-klagt-ueber-Burn-out.html>

[https://www.focus.de/familie/experten/robert\\_rah/bis-zum-burnout-krankheitszustand-der-paedagogen-alarmierend-was-lehrer-tun-koennen-um-fit-zu-bleiben\\_id\\_6061903.html](https://www.focus.de/familie/experten/robert_rah/bis-zum-burnout-krankheitszustand-der-paedagogen-alarmierend-was-lehrer-tun-koennen-um-fit-zu-bleiben_id_6061903.html)

<http://agil-lehrergesundheit.de/EmpirischePaedagogik.pdf>

[https://www.weser-kurier.de/startseite\\_artikel,-BURNOUT-IST-ES-EINE-VOLKSKRANKHEIT-ODER-NICHT-FORSCHER-VERSUCHEN-DAS-HERAUSZUFINDEN-\\_arid,1150835.html](https://www.weser-kurier.de/startseite_artikel,-BURNOUT-IST-ES-EINE-VOLKSKRANKHEIT-ODER-NICHT-FORSCHER-VERSUCHEN-DAS-HERAUSZUFINDEN-_arid,1150835.html)

<https://www.berufsunfaehigkeitsversicherungen-heute.de/ursachen/burnout/>

[file:///C:/Users/Bianca/Downloads/KommentierteBibliographie\\_BurnoutimLehrberuf.pdf](file:///C:/Users/Bianca/Downloads/KommentierteBibliographie_BurnoutimLehrberuf.pdf)

<https://www.sueddeutsche.de/bildung/lehrkraefte-burn-out-im-klassenzimmer-1.4133594>

[https://www.liebenswert-magazin.de/burnout-13-fragen-zu-symptomen-ursachen-und-heilungschancen-3558.html#ist\\_nbsp\\_burnout\\_eine\\_anerkannte\\_erkrankung](https://www.liebenswert-magazin.de/burnout-13-fragen-zu-symptomen-ursachen-und-heilungschancen-3558.html#ist_nbsp_burnout_eine_anerkannte_erkrankung)

<https://www.sorglos-schlafen.de/stress/faktoren/privatleben/>

<https://www.vfp.de/verband/verbandszeitschrift/alle-ausgaben/87-heft-01-2019/1276-suchttherapie-teil-2-entgiftung-entwoehnung-und-therapie.html>

<https://mymonk.de/burn-out-symptome-drogen/>