

„Burnout“ – wenn der Tank leer ist...

Die Zahlen sind alarmierend: Nach Schätzungen von Arbeitsmedizinern weist bereits ca. jeder Vierte in der Bundesrepublik Anzeichen von Burnout auf, Tendenz steigend.

Was ist Burnout? Der Begriff Burnout (engl.: „ausgebrannt“) meint einen Zustand chronischer körperlicher und emotionaler Erschöpfung, der mit Motivationsverlust und verringerter Leistungszufriedenheit verbunden ist. Hinter dem Begriff steht die Vorstellung: Nur wer einmal „entflammt“ gewesen ist, kann auch „ausbrennen“. Gerade sensible, ehrgeizige oder auch idealistische Menschen, die sehr engagiert sind, stehen besonders in der Gefahr, auszubrennen.

Gerade engagierte Mitarbeiter von sozialen Organisationen oder aus dem Gesundheitswesen werden mit der Zeit oft immer erschöpfter und reizbarer und verlieren ihre Motivation. Burnout kann nach heutigem Kenntnisstand aber prinzipiell bei jeder Berufsgruppe auftreten.

Wie entsteht Burnout? Burnout entsteht nicht von heute auf morgen, sondern in einem schleichenden Prozess, in dem die psychischen und körperlichen Energien und die Motivation verloren gehen. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Fehlende Erfolge, Frustrationen, fehlende Anerkennung, Kränkungen durch Kollegen oder Vorgesetzte, aber auch eigener Perfektionismus oder Idealismus oder unklare Aufgaben und Arbeitsanweisungen am Arbeitsplatz.

Was kann man tun, um sich vor dem Ausbrennen zu schützen?

Tipps:

- auf körperliche Signale und Bedürfnisse achten: Schlaf, Ernährung, Bewegung
- eigene „Energie-Tankstellen“ herausfinden und konsequent in die Arbeitswoche einbauen
- Persönliche Einstellungen/Werthaltungen überprüfen
- Frustrationen konstruktiv verarbeiten, nicht gegen sich oder gegen andere!
- Unterstützung suchen und annehmen