

Burnout – das Leiden der Tüchtigen

Wenn körperliche und geistige Erschöpfung zum Dauerzustand werden, folgt irgendwann der Zusammenbruch. Burnout kann jeden treffen und Burnout kostet die Schweiz jedes Jahr mehrere Milliarden Franken!

Das Phänomen Burnout ist längst kein Modewort mehr. Der ständig grösser werdende Gesellschafts- und Leistungsdruck sowie Hektik und ständige Verunsicherung aufgrund von Veränderungen der Gesellschaft und Arbeitswelt lassen immer mehr Menschen ausbrennen. Früher wurde Burnout als Managerkrankheit bezeichnet. Heute findet man «Ausgebrannte» in allen Berufsgruppen.

Typische Merkmale eines Burnouts

Erste Anzeichen sind in der Regel ein körperlicher und emotionaler Erschöpfungs-

zustand, der über mehrere Wochen anhält und die Lebensfreude und Leistungsfähigkeit der Betroffenen erheblich einschränkt. Dieser Zustand wird oft als belastend empfunden, was die Betroffenen dazu antreibt, sich noch mehr anzustrengen und noch mehr Zeit für anfallende Aufgaben aufzuwenden. Dadurch vernachlässigen sie gerade die Lebensbereiche (Sozialkontakte, Sport, Hobbys etc.), die eigentlich zur Erholung beitragen würden. Viele Betroffene entwickeln mit der Zeit psychosomatische Beschwerden, ohne jedoch einen Zusammenhang zu Ihrer Lebenssituation zu erkennen. Häufige Beschwerden sind Konzentrations- und Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Muskelverspannungen, Herz- und Magenbeschwerden.

Begünstigende Faktoren

Zu den Ursachen von Burnout zählen ungünstige Verhältnisse am Arbeitsplatz, Zeitdruck, chronische Überlastung und Überforderung, Konflikte, häufige Reorganisation bestehender Arbeitsstrukturen sowie Arbeitsplatzunsicherheit. Neben gesellschaftlichen und arbeitsbedingten Belastungsfaktoren begünstigen vor allem auch persönliche Faktoren wie ein starkes Pflichtbewusstsein, eine hohe Leistungsbereitschaft, die Unfähigkeit, «Nein» zu sagen und ein ausgeprägter Perfektionismus die Entstehung eines Burnouts. Somit kann Burnout zu Recht als Krankheit der Tüchtigen bezeichnet werden.

Doch was treibt einen Menschen so sehr an, dass es ihm nicht möglich ist, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen? Burnout-Betroffene verfügen häufig über einen ausgeprägten inneren Antrieber, der ihnen suggeriert «sei per-

fekt», «streng dich an», «mach schneller», «sei stark», «mach es allen recht!» Diese inneren Antrieber sind äusserst hartnäckig und haben eine verheerende Wirkung, sofern es nicht gelingt, ihnen Einhalt zu gebieten.

Fallbeispiel

Frau M., Lehrerin, kam ins Sprungbrett zur Standortbestimmung. Sie berichtete, dass sie sich nicht mehr in der Lage fühlt, arbeiten zu gehen. Die ständigen Schulversuche und Projekte in den letzten Jahren sowie der zunehmende bürokratische Aufwand hatten ihr zugesetzt. Gleichzeitig vermisse sie die Anerkennung des Lehrerkollegiums und der Schulpflege für ihr grosses Engagement und die zahlreichen Überstunden. Frau M. litt unter Schlafstörungen und Erschöpfung. Aufgrund ihrer schlechten körperlichen und psychischen Verfassung beschlossen wir, die Beratung zugunsten eines stationären Aufenthalts in einer psychosomatischen Fachklinik aufzuschieben. Acht Wochen später setzten wir die Beratung fort. Primäre Ziele waren die Wiederherstellung der Lebensbalance sowie das Verändern von Denk- und Verhaltensmustern. Frau M. sah ein, dass gute Arbeit nicht perfekt sein muss. Heute plant sie bewusst mehr Zeit für sich ein, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Frau M. macht zurzeit einen dreimonatigen Auslandsaufenthalt und tritt diesen August eine neue Stelle mit leicht reduziertem Pensum an.

Prävention und Behandlung

Das beste Mittel gegen Burnout ist die Burnout-Prävention. Für Betriebe lohnt es sich auf jeden Fall, in eine gute Unternehmenskultur zu investieren, die geprägt ist von Wertschätzung und Vertrauen. Realistische Arbeitsplanung sowie eine transparente, ehrliche Kommunikation zeichnen verantwortungsbewusstes Führungsverhalten aus. Institutionen können Überlastungen bei ihren Mitarbeitern vorbeugen, indem sie ihnen den individuellen Fähigkeiten angepasste Aufgaben zuteilen und in Druckperioden Entlastung und Hilfestellung bieten.

Für Burnout-Gefährdete ist es wichtig, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen und diese nach



Wer ständig auf Hochtouren läuft, brennt irgendwann aus. Bild: Susann Basler

aussen zu vertreten. Als erstes sollte eine Balance zwischen Arbeit und Erholung geschaffen werden. Eine notwendige Distanz zur Arbeit ist dazu unumgänglich. Zeit zum Entspannen, Hobbys und soziale Kontakte fördern die Regeneration.

Kommt es zu chronischen Erschöpfungszuständen, sollte professionelle Hilfe durch einen Arzt, eine Psychologin oder in Form eines Coachings in Anspruch genommen werden. In die-

sen Fällen hilft meist nur noch eine drastische Umstellung der Lebensgewohnheiten (Time-Out, Arbeitsplatzwechsel usw.).

NICOLE DENTZER



Nicole Dentzer ist diplomierte Psychologin FH in Berufs- und Laufbahnberatung und als Berufsberaterin in der Beratungsstelle Sprungbrett in Weinfelden tätig.
www.sprungbrett.ch
Telefon 071 622 65 75

Tipps zur Burnoutvorbeugung

- belastende Umweltbedingungen und Faktoren erkennen und meiden
- dysfunktionale Denkmuster, Glaubenssätze und Antrieber eliminieren sowie unrealistische Ziele und Vorstellungen über Bord werfen
- bewusst Zeit für Hobbys, soziale Kontakte und Erholung einplanen und einhalten
- Entspannungstechniken erlernen, Saunabesuch, Massage usw.
- gesunde Lebensführung (ausreichend Schlaf, Ernährung, Sport)



Hobbys und Sozialkontakte sind sehr wichtig und tragen zur Erholung.

Bilder: Nana Do Carmo/Maya Mussillier



Schnell fit für die Reise – Langenscheidts neue Sprachführer

Noch herrscht Schmuddelwetter, doch der nächste Sommer kommt bestimmt. Und mit ihm die Lust auf Urlaub. Passend dazu erscheint bei Langenscheidt jetzt die Reihe «... im Handgepäck»: Die fünf Bände für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Chinesisch versprechen, in kürzester Zeit fit für die Reise zu machen. «Mit nur 100 Wörtern 500 Sätze sprechen, das ist unser Angebot», so die Langenscheidt-Redaktion.

Ohne Basis-Wortschatz, das heisst ohne eine gewisse Anzahl an Vokabeln und fest stehenden Wendungen kommt man in keiner Sprache ans Ziel. Aus diesen Bausteinen lassen sich dann im nächsten Schritt einfach und schnell zahlreiche Sätze bilden. Dieses Prinzip macht sich die neue Sprachführerreihe von Langenscheidt zunutze. Alle Bände sind gleich aufgebaut: Sie enthalten am Anfang den so genannten «Hundertwortschatz» – 100 Vokabeln speziell für die Reise, die nicht alphabetisch, sondern thematisch zusammengefasst sind. Das ist nicht nur praktisch, sondern auch besonders einprägsam.

Im zweiten Teil folgen dann 500 Satzmuster, die ebenfalls inhaltlich nach Reisesituationen geordnet sind. In viele Satzmuster können nach Bedarf andere Begriffe – zum Beispiel



Zeitangaben, Bezeichnungen, Ortsangaben – aus dem Hundertwortschatz eingefügt werden. Zum Teil finden sich solche Alternativen auch in Bildform im Kapitel, wobei das entsprechende fremdsprachige Wort dann direkt unter der Abbildung steht. Ergänzt wird das «Handgepäck» durch ein Wörterbuch zum Nachschlagen in alphabetischer Reihenfolge.

Die neue Langenscheidt-Reihe ist darauf ausgerichtet, den sprachlichen Schnellstart unterwegs so einfach wie möglich zu machen. Da alle fremdsprachigen Wörter in einer vereinfachten Lautschrift dargestellt



sind, gibt es keine Probleme mehr mit der richtigen Aussprache. Um kommunikative Fettnäpfchen zu vermeiden, bietet «...im Handgepäck» zudem zwei Extras: Sprachtipps klären über Besonderheiten der Fremdsprache auf – Landestipps bereiten auf Gepflogenheiten und Traditionen vor, die dem Besucher neu und ungewohnt erscheinen könnten.

Langenscheidt-Verlag, München, «...im Handgepäck», 112–128 Seiten, kartoniert, Fr. 15.– ISBN (Englisch) 978-3-468-22601-4 ISBN (Französisch) 978-3-468-22602-1 ISBN (Italienisch) 978-3-468-22603-8 ISBN (Spanisch) 978-3-468-22604-5 ISBN (Chinesisch) 978-3-468-22605-2, Fr. 18,60