



## Diagnose Burnout – raus aus dem Teufelskreis der Überlastung

Burnout, das Thema ist in aller Munde. In Presseberichten, Studien der Krankenkassen – ja auch im persönlichen Bekanntenkreis – überall taucht dieser Begriff nahezu inflationär auf. Oft wird die Diagnose „Burnout“ als eine Art Modekrankheit abgetan. Was ist dran am Burnout und warum tritt er mittlerweile so häufig auf?

Nähert man sich auf medizinischer Seite dem Begriff „Burnout“, so stellt man fest, dass es im ICD-10, dem von der WHO herausgegebenen Katalog der Erkrankungen, im Kapitel F (=psychische Erkrankungen) in 2017 keine Diagnose für Burnout gibt. Im Anhang findet sich unter Z73 die Kategorie “Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ der Begriff „Ausgebranntsein (Burnout)“, ohne weitere Erläuterung.

Psychiater definieren den Burnout wie folgt:

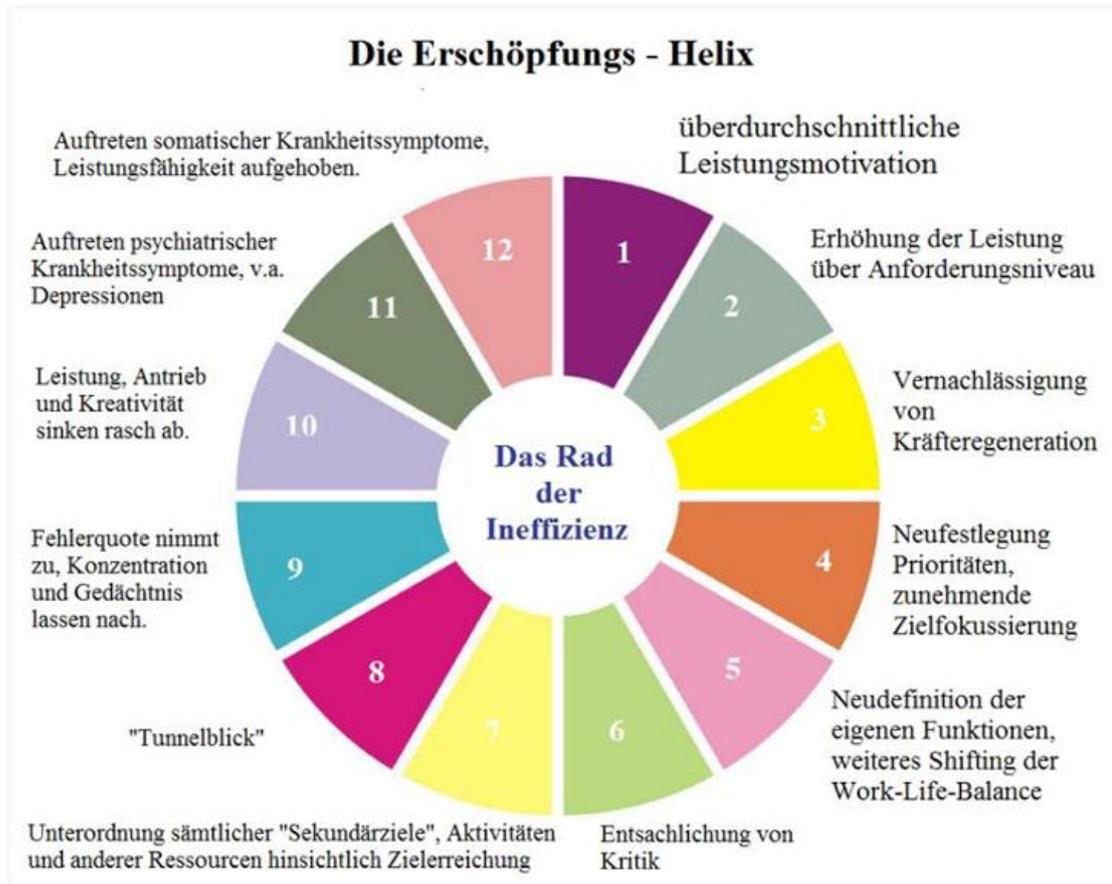
**Ein Zustand völliger körperlicher und seelischer Erschöpfung als Folge von langanhaltenden Belastungen und Stress mit folgenden Symptomen:**

- Körperliche Symptome z.B. Schlafstörungen, Kreislauf-, Verdauungsstörungen usw.
- Erschöpfung mit unzureichender Erholung trotz langer Ruhephasen
- Mangel an Entspannung und Freizeit
- Sozialer Rückzug und Rollenkonflikte
- Depressionen, Angststörungen

Burnout ist ein schleichender Zustand; die Betroffenen können und wollen es oft lange Zeit nicht wahrhaben. Auch das ist ein Kennzeichen des Burnout.



Die Erschöpfungshelix ein einfaches Instrument zur Selbsteinschätzung:



Wo stehen Sie????

Warum tritt der Burnout heute so häufig auf? Um diese Frage beantworten zu können, lohnt es sich, einmal einen Blick auf seine Ursachen zu werfen. Hier eine kleine Auswahl:

- Permanente Überlastung im Beruf durch Ausfall von Kollegen, neue Aufgaben, ständige Erreichbarkeit
- Nachlassende eigene Leistungsfähigkeit



- Unsichere Arbeitsverhältnisse, wie z.B. Zeitarbeit, Werkverträge, befristete Arbeitsverhältnisse, Scheinselbständigkeiten
- Häufige Umstrukturierungsprozesse im Unternehmen, Personalabbaumaßnahmen
- Unfähige Vorgesetzte, Konflikte im Unternehmen
- Private Stresssituationen wie Krankheit, Trennung, Todesfälle
- Freizeitstress, fehlende tragfähige Bindungen
- Persönliche Veranlagungen bzw. erlernte Verhaltensmuster wie z.B. mangelnde Selbstfürsorge, ständiges Hintenanstellen eigener Bedürfnisse gegenüber den Bedürfnissen Anderer, überzogene Leistungserwartungen hinsichtlich der eigenen Person
- usw.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Berufsleben in den letzten Jahren einem rasanten Wandel unterworfen ist und die Veränderungszyklen immer schneller laufen. Die Aufgaben ändern sich laufend, die Personaldecken werden immer knapper. Dagegen steht, dass unsere Aufnahmefähigkeit begrenzt ist, dass ständige neue Anforderungen eine permanente Verunsicherung erzeugen und wir uns selbst oft keine Grenzen setzen. Diese Mischung, verbunden mit unzureichenden Erholungsphasen, führt dann irgendwann in eine Überlastungssituation und die – wenn wir nicht rechtzeitig gegensteuern – in einen Burnout.

Sie sehen, die Ursachen sind vielfältig. Wir haben im Regelfall immer einen Ursachenmix der ein mehrdimensionales Vorgehen erfordert, je nachdem was gerade vorrangig ist und welche Ursache im Vordergrund steht. Es reicht z.B. nicht, sich nur auf die psychischen Fragestellungen zu konzentrieren, wenn z.B. der Arbeitsplatz durch Umstrukturierungsmaßnahmen akut bedroht ist. Hier



müssen zusätzlich Schutzmaßnahmen ergriffen werden, um ggf. den Arbeitsplatz erhalten zu können.

Neben der Bearbeitung des akuten Burnouts ist eine effektive Prävention sehr wichtig, damit es gar nicht so weit kommt. Welche Möglichkeiten gibt es?

- Hinterfragen Sie Ihre Anforderungen und Vorstellungen von Leistung kritisch!
  - Können Sie „Nein“ sagen?
  - Kümmern Sie sich ausreichend um sich selbst oder sind Sie nur für andere da und opfern sich auf?
  - Müssen es immer 150% sein, reichen 90% vielleicht auch?
- Wie ist Ihre Einstellung zur Arbeit? Haben Sie eine vernünftige Distanz dazu? Ganz klar, Arbeit ist wichtig und dazu gehört selbstverständlich auch, Verantwortung zu übernehmen und eine gute Leistung zu erbringen. Aber – auch Freizeit ist wichtig; denn wir brauchen für den Körper, aber auch für unsere Psyche, Auszeiten, in denen wir ganz abschalten, um unsere Batterien aufladen zu können. Das geht aber nicht, wenn Sie abends um 22 Uhr noch dienstliche Mails beantworten. Nur mit ausreichenden Pausen können wir danach wieder volle Leistung bringen. D.h. achten Sie auf ausreichende Erholungszeiten, in denen Sie soziale Kontakte pflegen oder sportlich aktiv sind und nicht dienstliche Angelegenheiten bearbeiten. Setzen Sie sich selbst vernünftige Grenzen, Sie müssen nicht rund um die Uhr erreichbar sein!
- Sprechen Sie Überlastungen im Unternehmen an und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen! Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Aufgabengebiets. Welche Bereiche umfasst es, was ist zusätzlich dazu gekommen? Für welchen Zeitraum müssen Sie mit der Zusatzarbeit rechnen? Welche Möglichkeiten sehen Sie selbst? Erarbeiten Sie selbst



schon vor einem Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten konkrete Vorschläge zur Entlastung und gehen Sie damit frühzeitig auf Ihren Vorgesetzten zu! Seien Sie konstruktiv, überschütten Sie Ihren Vorgesetzten nicht mit Vorwürfen, signalisieren Sie ihm, dass Sie seine Situation verstehen und auch zur Übernahme von Aufgaben bereit sind, aber bringen Sie auch ganz klar zum Ausdruck, dass sich das aber in einem vernünftigen Rahmen bewegen muss. Denn Ihrem Chef ist nicht damit gedient, wenn Sie zwei Monate richtig ranklotzen und dann für ein halbes Jahr mit der Diagnose Burnout ausfallen!

- Wie organisieren Sie sich und Ihre Arbeit? Gibt es hier Verbesserungsmöglichkeiten bei Ihren eigenen Arbeitsabläufen, aber auch in Ihrer Abteilung? Suchen Sie hier auch das Gespräch mit Kollegen und überlegen Sie, wie man Arbeitsabläufe verbessern kann.
- Sorgen Sie auch im privaten Bereich für Entlastung z.B. im Haushalt, bei pflegebedürftigen Angehörigen, aber auch bei Ihren Freizeitaktivitäten! Auch hier gilt, überdenken Sie auch hier Ihre Ansprüche sich selbst gegenüber – haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn nicht alles tip-top ist? Scheuen Sie sich auch im privaten Bereich nicht, Überlastungen anzusprechen und Hilfe einzufordern. Bisher sind keine Fälle bekannt geworden, dass Teenager am Ausräumen von Spülmaschinen gestorben sind.
- Warten Sie nicht bis zum Zusammenbruch – je länger Sie warten, desto schwieriger wird die Behandlung und umso länger dauert der Genesungsprozess

Sollten Sie aber doch in einen Burnout geraten, so ist es wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu suchen. Wir haben deshalb in Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychiatern einen neuen Ansatz entwickelt, die 360-Grad-Methode. Diese ist ganzheitlich; wir untersuchen Ihre persönliche und private Situation, die Psyche, die gesundheitliche Situation, die

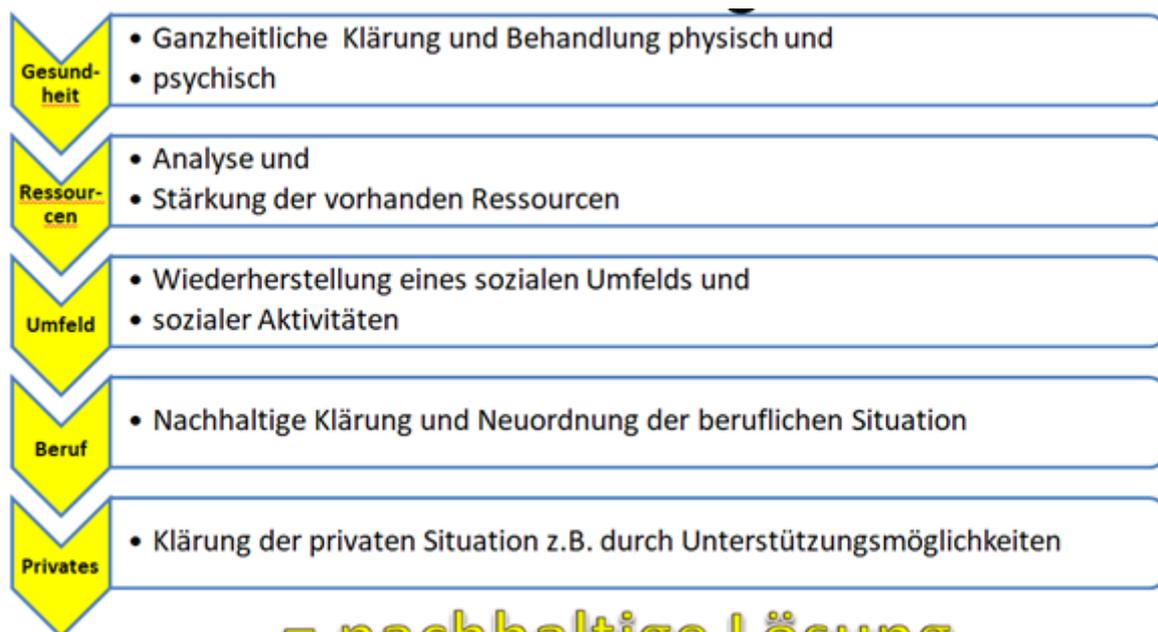


Gegebenheiten im Unternehmen, die rechtliche Situation, die Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt usw. und entwickeln entsprechende Handlungsstrategien.

Unsere Vorgehensweise:

**Analyse – Ermittlung der Ressourcen – Strategieentwicklung – Umsetzung - Erfolgskontrolle**

Dabei werden folgende Handlungsfelder bearbeitet:



**= nachhaltige Lösung**

Nur durch eine umfassende Bearbeitung der Handlungsfelder und eine konsequente und laufende Prozessbegleitung kann eine dauerhafte und nachhaltige Problemlösung erreicht werden. Dabei gilt: Je früher Sie kommen, desto mehr Optionen haben wir und desto schneller können Sie wieder



durchstarten. Wir begleiten Sie durch den gesamten Prozess, bis Sie wieder dauerhaft voll im Berufsleben stehen können. So können wir sicherstellen, dass Sie aus dieser Krisensituation (so schlimm sie ist) doch auch Chancen generieren und nutzen können.

**Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine Beratung – dann sprechen Sie uns an!**

**Changelement Consulting Ursula Baumgartl**  
**[info@changelement-consulting.eu](mailto:info@changelement-consulting.eu)**  
**Tel.: 08238/902889**