

# Burnout

Sind Sie gefährdet? Testen Sie sich! Ich biete Ihnen am Ende meines Artikels einen Fragenkatalog an, den Sie nutzen können, um Ihr persönliches Gefährdungspotential zu überprüfen.

## **Die folgenden Symptome signalisieren Burnout in dramatischer Weise:**

- Resignation und völlige Desillusionierung
- Berufliche und persönliche Isolation
- Ärztliche Maßnahmen (z. B. Klinikeinweisungen, Krankschreibungen)
- Sichtbarer körperlicher Verfall
- Suchtverhalten

Die Betroffenen sind in diesem Stadium nicht mehr in der Lage, ihren Beruf auszuüben. Es ist umstritten, wie erfolgreich Therapien wirken können, die in diesem Stadium begonnen werden. Es ist nicht geklärt, ob die Betroffenen überhaupt wieder in ihrem ausgeübten Beruf tätig werden können.

## **Mein Resümé möglicher Ursachen mit schlimmen Folgen**

Burnout entsteht, wenn berufliche und private Bedürfnisse immer wieder „frustriert werden“. Wir suchen in unserem beruflichen und privaten Umfeld nach Anerkennung, Einfluss und Liebe. Wir erwarten für unseren hohen Einsatz und unser enormes zeitliches Engagement die angemessene Belohnung in Form von Wertschätzung, Karriereperspektiven, Einkommensverbesserungen, Entscheidungsspielraum usw. Auch im Privatleben erwarten wir, dass unsere Bedürfnisse nach Geborgenheit, Anerkennung und Liebe erfüllt werden. Häufig werden diese Erwartungen enttäuscht.

Dann reagieren wir darauf mit noch mehr Engagement. Wir erhöhen im Beruf unsere Anstrengungen. Im Privaten tun wir alles, um Anerkennung zu bekommen. Meistens geben wir dort zuerst auf und sind zunehmend bereit, unsere Freizeit den beruflichen Anforderungen zu opfern. Vielleicht nehmen wir an, unser Privatleben biete dann mehr Erfüllung, wenn wir die Anerkennung im Beruf erhalten.

Wir nehmen die Grenzen unserer persönlichen Leistungsfähigkeit häufig erst zu spät wahr. Ist die physische und psychische Erschöpfung bereits eingetreten, ist der Weg zur Regeneration steinig. Die Tür zu emotionaler Entlastung durch enge Bezugspersonen ist häufig verschlossen. Was ist passiert? Wir haben die Verantwortung für unser Wohlergehen „in die Hände anderer Personen“ gelegt und sind immer wieder enttäuscht worden, denn unsere Erwartungen blieben unerfüllt.

Im Coaching formulierte ich dieses Phänomen folgendermaßen: „Sie werden niemals satt, egal wie gut Sie essen und wie viel vom guten Essen Sie zu sich nehmen“. Der Coachee nickte und sagte: „Ja, genauso ist es!“ Anerkennung und Einfluss spornen die Burnout-Kandidaten immer wieder zu neuen Höchstleistungen an, das Erreichte ist jedoch niemals gut genug.

## Ein Ausweg

Übernehmen wir selbst wieder mehr die Verantwortung dafür, dass wir Spaß und Erfüllung im Beruf erleben. Dazu gehört, dass wir unsere beruflichen und privaten Ziele wieder mehr reflektieren und aufeinander abstimmen. Dazu gehört auch, den „Preis“ beruflicher Ambitionen zu benennen und die privaten Konsequenzen mit unserem Umfeld abzustimmen. Wir nehmen dann zunehmend mehr unser Privatleben als Quelle für neue Kraft und Energie wahr. Zu diesem Zweck werden private Termine auch im Geschäftskalender eingetragen und genauso wichtig genommen wie Termine mit wichtigen Kunden.

Wir sorgen damit wieder mehr für unser Wohlbefinden und geben uns selbst die Wertschätzung, die wir benötigen. Wir werden auf diesem Wege etwas unabhängiger von der Anerkennung aus unserem Umfeld. Das neue Selbstbewusstsein macht uns freier und schärft unseren „Blick für Bedürfnisfallen“ im beruflichen Kontext. Diese Fallen werden gerne von Vorgesetzten und Kollegen aufgestellt, um unser Bedürfnis nach Anerkennung für ihre Belange zu nutzen. Es ist ein gutes Gefühl, das zu erkennen.

Ein Coachee beschrieb das wie folgt: *„Ich hatte jahrelang nicht erkannt, dass mein Chef mir die Möhren immer so vor die Nase hielt, dass ich sie nicht erreichen konnte, egal wie sehr ich mich auch anstrengte“.*

## Fragenkatalog zur persönlichen Einschätzung Ihrer Situation

Typische Ziele und Merkmale:	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
1. Sie haben im Beruf häufig das Gefühl, „ohne mich läuft nichts“. Sie arbeiten mit hohem Engagement und leisten viel.		
2. Für Ihren Beruf sind Sie gerne auch in Ihrer Freizeit erreichbar. Sie verreisen deshalb nie ohne Handy und Laptop.		
3. Sie arbeiten zunehmend in Ihrer Freizeit an herausfordernden beruflichen Aufgaben und genießen Ihre Erfolge.		
4. Ihr Privatleben muss zunehmend hinter beruflichen Anforderungen zurücktreten. Sie fühlen sich von Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zunehmend weniger verstanden, liebevoll beachtet und respektiert.		
5. Sie haben leicht das Gefühl, dass die erhaltene Anerkennung eigentlich unverdient war und leisten deshalb noch mehr.		
6. Ihre Ansprüche an Ihre Leistungen sind hoch und häufig prüfen Sie nicht, ob Sie sich zuviel zumuten und die Ziele auch realistisch sind.		
7. Sie nehmen Ihre physischen und psychischen Grenzen zunehmend weniger wahr.		

8. Sie erleben zunehmend Ihre berufliche Identität als Quelle Ihres Selbstwertgefühls.		
9. Sie fühlen sich in Ihrem Beruf nicht herausgefordert und erleben keinen fortdauernden Lernprozess.		
10. Sie haben keine Freiräume, die Arbeitsabläufe Ihres Bereiches mitzugestalten und Entscheidungen umzusetzen.		
11. Ihre berufliche Rolle ist nicht klar umrissen. Sie haben damit keine gute Möglichkeit, Misserfolge angemessen zu verarbeiten.		
12. Sie pflegen keinen regelmäßigen Kontakt zu Kollegen. Das private Gespräch mit Mitarbeitern ist für Sie eine Seltenheit. Sie fühlen sich insgesamt nicht gut sozial eingebunden.		
13. Sie setzen keine Grenzen in Bezug auf zeitliche Anforderungen, die Ihr berufliches oder privates Umfeld an Sie stellt und sorgen damit nicht für ausreichend viel Zeit für sich.		
14. Sie empfinden Ihre materielle Absicherung als nicht angemessen. Sie sind unzufrieden mit Ihrem Einkommen und Ihrem Lebensstandard.		

Es gibt kein Patentrezept, ab welcher Anzahl von Kreuzen unter der Rubrik „Trifft eher zu“ von einer Bedrohung, an Burnout zu erkranken, auszugehen ist.

**Nehmen Sie Ihre Ergebnisse einfach zum Anlass, Ihre Ziele mit nachstehenden Fragen zu überprüfen.**

1. Was will ich beruflich erreichen?
2. Bis wann will ich diese Ziele erreicht haben?
3. Wer kann mich in meinem Vorhaben unterstützen?
4. Mit welchen Maßnahmen beginne ich noch heute?
5. Wann überprüfe ich, wie weit ich gekommen bin?
6. Was oder wer könnte mich an meinem Erfolg hindern?
7. Was werde ich tun, um Hürden zu überwinden?

Monika Schwartz  
Coaching & Consulting  
Dipl.-Kauffrau