



Burnout frühzeitig erkennen

Wie geht es Ihnen?

Das ist keine Floskel, sondern eine ernst gemeinte Frage. Fühlen Sie sich frisch und motiviert? Oder zwackt das eine oder andere Zipperlein und der Schlaf ist auch nicht mehr der beste? Burnout entsteht schleichend, die ersten Anzeichen werden als Reaktionen auf momentane **Arbeitslast oder als „urlaubsreif sein“ interpretiert. Sie finden hier ein Stufenmodell, das Ihnen eine Selbstdiagnose ermöglicht.**

Die Erschöpfungsspirale

In „**Bevor der Job krank macht**“¹ ist ein guter Ansatz veröffentlicht:

- **Stufe 1 „Die ersten Anzeichen der Erschöpfung**
Schmerzen aller Art, Schlafstörungen, Energieverlust, Gedankenenge (die Situation nicht ändern können)
 - **Stufe 2 „Die Erschöpfung schreitet voran“**
Reizbarkeit bis hin zu aggressiven Ausbrüchen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Mehrarbeit (ich muss es irgendwie schaffen), sozialer Rückzug (keine Zeit mehr für Beziehung, freien Abend, Urlaub ... finden), Schuldgefühle
 - **Stufe 3 „Erschöpfung“**
Grübelattacken, Motivations- und Interesseverlust, starke Stimmungsschwankungen, Apathie und / oder innere Unruhe, Selbstmordgedanken
 - *Letzter Schritt: der Burnout*
-

Wie weit kennen Sie die Erschöpfungsspirale?

Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Welche Stufe erreichen Sie bereits? Das gefährliche am Weg in den Burnout ist, dass die erste Stufe für viele Mitarbeiter nichts Ungewohntes ist. Wer kennt nicht die Wochenend-Migräne? Wer **schläft nicht mal etwas schlechter? Wer ist nicht ab und zu „erschlagen“** von der Arbeitslast und sieht keinen Weg, das zu ändern?

Auch die Stufe 2 ist sicher bei etlichen Lesern nicht ganz unbekannt. Wer kennt es nicht, genervt von der Arbeit nach Hause zu kommen und zu Hause den Frust abzulassen? Wer hat nicht schon private Termine dem Job untergeordnet und damit gestrichen? Wer kapituliert nicht ab und zu vor der Menge der Informationen und vergisst, was nicht aufgeschrieben ist?

Fortsetzung nächste Seite

¹ „Bevor der Job krank macht“ Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt, Kösel, 2007, ISBN 978-3-466-30733-3, S. 97



Burnout frühzeitig erkennen, *Fortsetzung*

Wie weit kennen Sie die Erschöpfungsspirale?
(Fortsetzung)

Ab Stufe 3 werden die meisten wohl erkennen, dass etwas nicht stimmt und versuchen zu handeln. Doch dann hat die Erschöpfung bereits Spuren hinterlassen, man selbst und das Umfeld an die schlechte Situation bereits gewöhnt.

Steuern Sie früh in gutes Fahrwasser!

Schon bei Symptomen auf der Stufe 1 sollten Sie handeln. Zum Arzt gehen hilft nicht immer, weil teilweise körperlich (noch!) nichts zu finden ist. Das ist jedoch keine **„Absolution“**, dass Sie so weiter machen können!

Wenn Sie sich am Wochenende schlecht fühlen oder zu Beginn eines Urlaubs erst einmal krank werden, sind das wichtige Hinweise, dass es vorher zu viel war. Nehmen Sie die Symptome der ersten Stufe ernst und handeln schon hier.

So machen Sie es besser

Wenn Sie sich in der Stufe 1 wieder erkannt haben, sollten Sie sich mit Selbst- und Zeitmanagement auseinandersetzen. Auch Techniken zur Stressbewältigung oder einfach nur regelmäßige Bewegung helfen.

Vermeiden Sie die Falle **„Effizienzsteigerung“**. Die Erschöpfungsspirale beginnt nicht, weil Sie die Dinge nicht richtig tun, sondern weil Sie zu viel der guten Dinge haben. Und das ist dann ein Effektivitätsproblem.

- Prüfen Sie genau, welche neuen Anforderungen Sie in der letzten Zeit auf sich genommen haben, auch privat, und streichen Sie Verpflichtungen.
 - Lernen Sie über Grenzen zu verhandeln – **oder sagen Sie ganz klar „nein“**.
 - Pflegen Sie Ihren Terminkalender und tragen Sie sich Zeiten ein, die privat sind – und unantastbar.
 - Verzichten Sie auf Perfektionismus, wo Qualität auch reicht.
 - Seien Sie mutig und lassen Verworrenes oder flüchtig Delegiertes liegen, bis nachgefragt wird. Manches erledigt sich von selbst!
-

Mehr nicht?

Das ist nichts **„Neues“**, aber Bewährtes. Es hört sich einfach an, doch die Umsetzung ist es nicht. Machen Sie sich deutlich, dass die Stufe 1 der Einstieg in die Erschöpfungsspirale – und was am Ende wartet! Setzen Sie sich, Ihre seelische und körperliche Gesundheit an die 1. Stelle. Wir wünschen gutes Gelingen.

Christine Maurer