



BURNOUT - AUSGEBRANNT

Wenn nichts mehr geht.

Burnout ist ein Zustand äusserster Erschöpfung, der auf verschiedenen Ebenen zu spüren ist: körperlich, emotional, geistig.

Burnout äussert sich in einer Kombination mehrerer Symptome (siehe unten) und man spricht dabei von einem Syndrom. Am wichtigsten sind dabei drei Grundelemente: Erschöpfung, depressive Verstimmung und Sinneskrise.

Symptome, welche nur vorübergehend sind, können als normale Reaktion auf belastende Lebenssituationen betrachtet werden. Treten die Symptome jedoch über längere Zeit auf, spricht man von einem Burnout.

Ein Burnout ist aber auch eine Chance.

Die Chance sein Leben zu überdenken und es so zu ändern, dass es (wieder) zu einem passt. Dabei geht es besonders auch um unsere Identität, Lebensanschauung und unsere eigenen Werte, Stichwort Authentizität.

Wie äussert sich ein Burnout?

Anfangsphase, die Warnsymptome:

Energieverschleiss:

Hyperaktivität, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Gefühl, nie Zeit zu haben, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen

Erschöpfung:

nicht Abschalten können, Gedankenkarussell, Energiemangel: das Gefühl, nie wirklich ausgeschlafen zu sein, Zerstreuung, erhöhte Unfallgefahr.

Phase 2, chronische Erscheinungen

emotionale Symptome

- verringerte emotionale Belastbarkeit, automatisches Funktionieren,
- vermindertes Einfühlungsvermögen, Hang zur Nörgelei, Ungeduld, Intoleranz,
- Dünnhäutigkeit, leichte Reizbarkeit, starker Widerwille, zur Arbeit zu gehen,
- Niedergeschlagenheit, Entmutigung, Desillusion, Frustration,
- Rückzug, Gefühl der Hilflosigkeit, innere Leere, Flucht- und Suizidgedanken

mentale Symptome

- Konzentrationsstörungen, Neigung zu Tagträumen, Unproduktivität, Gedächtnisschwäche,
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen und durchzusetzen
- Mangelnde Phantasie und Flexibilität
- Überfordertsein bei komplexen Aufgaben oder Veränderungen
- Neues bereitet Schwierigkeiten
- Initiativlosigkeit, Minimalismus

körperliche Symptome

- Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel
- Schlafstörungen, belastende Träume
- Immunschwäche, häufige Erkältungen
- Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfweh

- Magen-Darm-Beschwerden
- Tinnitus / Hörsturz
- erhöhte Pulsfrequenz, erhöhter Blutdruck
- Nervenreizung, nervösen Ticks
- sexuelle Probleme, mangelnde Lust
- oft auch erhöhte Einnahme von Medikamenten und Aufputzmitteln, erhöhter oder gar exzessiver Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol oder anderer stimulierender Drogen

soziale Symptome

- Überdross, Unlust, Menschen zu begegnen
- Verlust von Empathie und Verständnislosigkeit für die Schwierigkeiten anderer
- Rückzug, soziale Kontakte werden als Belastung empfunden
- Beziehungs- und Familienprobleme
- verminderte Konfliktfähigkeit, übersteigertes Reagieren
- häufiges Fehlen am Arbeitsplatz, Krankschreibungen, Dienst nach Vorschrift
- Flucht in Computerspiele, Couch-Potatoe: Versumpfen vor dem Fernsehgerät usw.

Wenn Sie sich in mehreren Bereichen betroffen fühlen, sollten Sie reagieren und handeln, bevor es zu spät ist und lernen, wie Sie persönlich mit Stress erfolgreich umgehen.

Ein Burnout kann überwunden werden

...wenn die Bereitschaft da ist, etwas an seinem Leben zu ändern und sich neu zu organisieren. Manchmal braucht es eine gewisse Zeit, manchmal geht es aber auch überraschend schnell, wenn der Hebel am richtigen Punkt angesetzt wird.