

# Das Burnout-Syndrom

## Fragen und Antworten zum Ausgebranntsein im Job

Burnout ist in aller Munde. Kaum jemand, der nicht jemanden kennt, der vorgeblich betroffen war. So mancher Mitarbeiter fragt sich selbst: Was ist mit mir los? Bin ich nur ein bisschen überarbeitet oder ist das schon Burnout? Das Büro befragte Dr. Susanne Roscher, Beraterin für Arbeits- und Gesundheitspsychologie der VBG in Hamburg, zu diesem brisanten Thema.



Dr. Susanne Roscher,  
Expertin für Arbeits- und Gesundheitspsychologie,  
VBG Gesetzliche Unfallversicherung.  
[www.vbg.de](http://www.vbg.de)  
[www.cconsult.info](http://www.cconsult.info)

### Frau Dr. Roscher, was ist Burnout?

Für Burnout, zu Deutsch: das Ausgebranntsein im Job, gibt es keine allgemeine Definition und auch keine eigenständige Diagnose. Weitgehende Einigkeit besteht darüber, dass Burnout ein krisenhafter Prozess ist, der nicht von einem Tag auf den anderen ausbricht. Die Popularität des Begriffs „Burnout“ ist dabei nicht immer hilfreich. Durch seinen inflationären Gebrauch drohen selbst die letzten Konturen verloren zu gehen. So mancher, der erzählt „Gestern war ich völlig ausgebrannt, heute geht’s mir wieder gut“, benutzt die Vokabel falsch. Burnout ist nicht einfach „abgearbeitet sein“ oder „Alltagsstress“. Man muss schon über längere Zeit an seine Grenzen gekommen sein. Es lässt sich ein typischer Phasenverlauf beschreiben: Er beginnt häufig mit

Erschöpfungsgefühlen – die Arbeit wird nicht mehr geschafft, die Motivation lässt nach. Meistens klagen die Betroffenen über psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit. Am Ende stehen Gefühle der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit sowie eine längere Phase der Arbeitsunfähigkeit.

### Was sind erste Warnzeichen?

Das Verhalten verändert sich. Kollegen oder auch die Familie bemerken, dass der immer zu Späßen Aufgelegte und Kontaktfreudige sich zurückzieht. Der Betroffene hat plötzlich keine Zeit mehr für ein Schwätzchen. Er ist gereizt und macht Fehler, die ihm früher nie unterlaufen wären. Er schafft sein Arbeitspensum nicht mehr in der vor-

gegebenen Zeit, macht – oft auch unnötig – Überstunden. Schließlich meldet er sich häufig krank wegen verschiedener körperlicher Beschwerden. Die frühen Symptome eines beginnenden Burnout-Prozesses bleiben dabei von den Betroffenen oft unbemerkt. Doch je frühzeitiger ein Burnout-Risiko erkannt wird, desto eher gelingt es, dem Prozess entgegenzusteuern.

### Checkliste für erste Anzeichen

1. Fällt es Ihnen heute schwerer als früher, nach der Arbeit abzuschalten?
2. Haben Sie seit einer Weile Hobbys aufgegeben, und zwar, weil Ihnen Zeit und Kraft dafür fehlten?
3. Arbeiten Sie deutlich mehr als Ihnen lieb ist?
4. Hat sich Ihr privater Bekanntenkreis seit einer Weile verkleinert?
5. Sind Sie deutlich reizbarer geworden als früher?
6. Haben Sie in letzter Zeit häufiger als früher das Gefühl gehabt, dass Ihnen alles über den Kopf wächst?
7. Schlafen Sie heute schlechter ein und/oder durch als früher?
8. Spüren Sie häufiger als früher ein Gefühl der Erschöpfung, ohne körperlich gearbeitet zu haben?



Ein Gespräch mit dem Vorgesetzten, in dem offen über Arbeitsanforderungen und die eigene Leistungs- und Gesundheitssituation gesprochen wird, ist eine gute Maßnahme, Burnout entgegenzusteuern.

Weitere Informationen zum Thema Burnout finden Sie in der VBG-Broschüre „Burnout – erkennen, verstehen, bekämpfen“. Zu bestellen unter [www.cconsult.info](http://www.cconsult.info).



Je frühzeitiger ein Burnout-Risiko erkannt wird, desto eher gelingt es, dem Prozess entgegenzusteuern.

Möchten Sie genauer testen, ob bei Ihnen Anhaltspunkte für ein persönliches Burnout-Risiko bestehen? Dann machen Sie den Selbsttest HBI21 auf der VBG-Website [www.cconsult.info](http://www.cconsult.info). Dieser kurze Fragebogen ist wissenschaftlich fundiert.

### Wer ist besonders gefährdet?

Frauen sind genauso von Burnout betroffen wie Männer und ältere ebenso wie jüngere Kollegen. Es gibt auch keine besonders gefährdete Berufsgruppe für Burnout. Die ersten Beschreibungen des Krankheitsbildes stammen zwar aus helfenden Berufen wie z. B. von Sozialarbeitern, Krankenschwestern, Ärzten und Lehrern. Inzwischen haben sich Burnout-Symptome allerdings in nahezu allen Berufen gezeigt. Mit anderen Worten kann Burnout im Prinzip jeden ereilen. Fest steht aber: Es trifft oft die Fleißigen. Mitarbeiter, die einen hohen Anspruch an sich und ihre Arbeitsleistung haben, schwer nein sagen können, brennen aus, wenn sie Erwartungen an sich selbst nicht mehr erfüllen und Leistungen nicht mehr erbringen können. Das sind in der Firma meist gute Leute, die schwer zu ersetzen sind.

### Was sind die Ursachen für Burnout?

Sie liegen zum einen in jeder Person selbst. Typisch sind z. B. großer Ehrgeiz und selbst-erzeugter Leistungsdruck nach dem Motto „Ich schaff' das schon alles.“ Dazu kommen häufige Konflikte im Job oder auch in der Familie. Das können scheinbare Kleinigkeiten sein – wie das abgelehnte Einzelbüro oder eine nicht bewilligte Beförderung. Zum anderen sind Umweltfaktoren, wie

Dauerstress und Leistungsdruck im Team als Ursachen von Burnout zu nennen. Trifft dies dann auf eine Person zu, die die eigenen Grenzen schlecht wahrnt und bereit ist, sich selbst stark zu verausgaben, ist ein Burnout vorprogrammiert. In aller Regel sind individuelle Merkmale und Außenbedingungen nicht sauber zu trennen; beide Komponenten spielen bei der Entstehung von Burnout eine Rolle.

### Was kann jeder Einzelne gegen Burnout tun?

Zunächst einmal gilt es, überhaupt zu bemerken, dass man Gefahr läuft, Burnout zu entwickeln. Es ist wichtig, ernst zu

nehmen, wenn Angehörige und Kollegen einen auf Veränderungen aufmerksam machen. Spätestens dann sollte man sich selbst hinterfragen. Bestehen bereits Symptome, die auf einen Burnout-Prozess hindeuten, sollte man aktiv werden: Einen Schritt zurücktreten, Ziele neu definieren, Entspannung lernen, sich selbst Gutes tun, aber auch sich abgrenzen lernen und sich gestatten, auch mal Nein zu sagen. Ein Gespräch mit dem Vorgesetzten, in dem offen über Arbeitsanforderungen und die eigene Leistungs- und Gesundheitssituation gesprochen wird, ist ebenfalls zu empfehlen.

### Welche betrieblichen Präventionsmaßnahmen sind zu empfehlen?

Die beste Prophylaxe ist ein gutes Arbeits- und Sozialklima. Das beginnt mit der Arbeitsorganisation, für die die Führungskraft die Verantwortung trägt. Die Aufgaben für den Einzelnen sollten so bemessen sein, dass der Mitarbeiter weder unter- noch überfordert ist. Aufgaben werden auf breite Schultern verteilt und nicht dem aufgehalst, der zuerst „Hier“ ruft. Die Kommunikation im Team und von der Führungskraft zu den Kollegen muss stimmen. Chefs sollten für ihre Mitarbeiter ein offenes Ohr haben und ihnen Sicherheit geben, indem sie Vorbild sind und signalisieren: Es dürfen auch Fehler gemacht werden. Insgesamt sollte ein Unternehmen zeigen, dass ihm die Gesundheit der Mitarbeiter wichtig ist, und auch danach handeln. Denn das rechnet sich für alle Beteiligten!

Vielen Dank.



Erschöpfungsgefühle, Angst, die Arbeit nicht mehr zu schaffen, und nachlassende Motivation sind oftmals Anzeichen für das Ausgebranntsein im Job.