

Was ist Burnout?

Von einem Burnout spricht man, wenn der Betroffene unter einer **vollkommenen physischen, psychischen und emotionalen Erschöpfung** leidet.

Mögliche Symptome bei einem Burnout:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Schlaflosigkeit/Schlafstörungen
- Gedanken kreisen im Kopf
- Konzentrationsprobleme
- Rückzug
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Mangelnde Erholungsfähigkeit
- Infektionsanfälligkeit
- Magen- Darmbeschwerden
- Antriebslosigkeit
- Sinnverlust
- Depression

Wie entwickelt sich ein Burnout?

Folgende Faktoren tragen zu einem Burnout bei:

- Die Persönliche Struktur
- Das Arbeitsumfeld
- Das private Umfeld

Die betroffene Person zeigt ein übermässiges Engagement und die Erholungsphasen werden immer weniger, was letztendlich zu einer totalen Erschöpfung führt. In diesem Prozess können die oben erwähnten Symptome auftreten, oft werden sie aber vom Betroffenen ignoriert. Die Konsequenz mangelnder Erholungsphasen ist ein Leistungsabbau, der mit noch mehr Arbeit kompensiert werden soll. Was dann den Teufelskreislauf auslöst. Der Körper und die Psyche werden immer mehr beansprucht, verlieren aber durch die fehlende Erholung permanent an Energie.

Es kommt zum sozialen Rückzug, da Körper, Geist und Seele total überlastet sind, haben die Personen immer weniger Lust und Freude am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Sie ziehen sich von Arbeitskollegen, Freunden und dem Partner zurück. Hier kann es dann zu Beziehungsproblemen kommen, was die Belastung auf den Betroffenen noch verstärkt. Treten in diesem Prozess dann auch noch Depressionen auf, so besteht zusätzlich die Gefahr der Selbstgefährdung.

Was können Betroffene tun?

Ist es wirklich zu einem Burnout gekommen sein, so sollte hier schleunigst professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Dies sind in diesem Fall ein Arzt, der sich darum kümmert, den Körper wieder aufzubauen und ein Psychotherapeut. Für diese Fälle gibt es auch Notfallzentren in grösseren Städten. Durch die Gefahr der Selbstgefährdung ist hier oft schnelle Hilfe nötig.

Befindet sich der Betroffene noch nicht im Burnout, so gibt es einige hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten wie Körpertherapie oder Coaching. Beim Coaching schaut sich der Coach gemeinsam mit dem Kunden die Felder Arbeit, Privates und persönliche Struktur an. Analysiert die Stressoren mit dem Kunden und lässt ihn für sich geeignete Strategien und Massnahmen erarbeiten, Stress abzubauen und eine gesunde Lebensbalance zu finden.