

active BEAUTY



Text: Stephanie Lindner MMag. Cornelia Schallhart

Ausgebrannt

Burnout-Prävention: Eine Psychologin erklärt Symptome und Maßnahmen

Einfach nur eine müde Woche oder die Auswirkungen des Dauerstresses bei der Arbeit? Eine Arbeitspsychologin erklärt, was die Symptome von Burnout sind, welche Maßnahmen sich zur Burnout-Prävention eignen und warum man gleich bei ersten Anzeichen etwas unternehmen sollte ...



Frau MMag. Cornelia Schallhart ist Psychologin, systemische Psychotherapeutin, Arbeitspsychologin und Gesundheitspsychologin, Unternehmensberaterin und Betriebswirtin. Sie arbeitet in Telfs und in Lienz in eigener Praxis als Psychotherapeutin und Supervisorin und hat sich unter anderem auf das Thema Burnout spezialisiert. Für ACTIVE BEAUTY hat sie die wichtigsten Fragen zu diesem Thema beantwortet. Außerdem gibt sie uns sieben konkrete Maßnahmen zur Burnout-Prävention mit.

Frau MMag. Schallhart, was ist Burnout? Durch welche Symptome äußert es sich?

Als Burnout wird ein Zustand bezeichnet, bei dem sich **Menschen ausgebrannt fühlen**. Meist wird davon ausgegangen, dass **diese Menschen zuvor für etwas ‚gebrannt‘ haben**, also vollends in ihrem Job aufgegangen sind und sich dort verausgabt haben. Burnout ist oft die **Folge von chronischem Arbeitsstress**.

Ein Burnout kann dann festgestellt werden, wenn Menschen über Symptome wie **Energielosigkeit** und **Erschöpfung** klagen, sich **geistig zunehmend distanzieren**, eine **negative Haltung** bis zum Zynismus gegenüber dem eigenen Job entwickeln. Außerdem sind sie **nicht mehr so leistungsfähig** beziehungsweise haben das Gefühl, dass ihre Arbeit keine Ergebnisse bringt. Dabei gibt es keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern, die Kriterien zur Feststellung eines Burnouts gelten sowohl für Männer als auch für Frauen.

Wenn man bei sich die ersten Anzeichen von Burnout feststellt, was sollte man dann am besten tun?

Wenn jemand bei sich bemerkt, dass er/sie sich an freien Tagen oder im Urlaub **nicht mehr gut erholen kann** und die oben genannten Kriterien für Burnout erfüllt sind, dann sollte sich die Person Hilfe holen. Dafür eignen sich insbesondere Psychotherapeuten, die dabei helfen, die aktuelle Situation zu analysieren. Gemeinsam werden dann Ansatzpunkte erarbeitet, wie der/die Betroffene eine mögliche Veränderung im Leben angehen kann. **Am besten ist es, wenn die Hilfe sofort geholt wird.** Werden die notwendigen Maßnahmen so schnell wie möglich umgesetzt, fällt es leichter, für sich wieder einen gesunden Weg zu finden.

Was sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Gründe für Burnout?

Heutzutage sind **viele Menschen bereit, sich im Beruf vollends zu verausgaben**, was auch damit zu tun hat, dass die Aufgaben im Arbeitsleben komplexer werden und auch **viel mehr gefordert wird**. Ist dieser erhöhte Aufwand nur vorübergehend, zum Beispiel als Urlaubsvertretung, dann kann eine zeitweise Leistungssteigerung akzeptiert werden. Dauert dieser Zustand jedoch längere Zeit an, verliert ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin oft die Freude am Tun. **Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt** und es gibt kaum mehr einen Ausgleich in der Freizeit. Oft wird Burnout auch in **jenen Berufen festgestellt, in denen sich die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen um andere Menschen kümmern**, weil hier die Abgrenzung manchmal schwierig ist und die Arbeit auch in der Freizeit noch nachwirkt. Das betrifft besonders die Pflege und Berufe, wo Kontakt mit Gästen oder Kunden besteht, sowie die Führung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Inwieweit spielt die individuelle Disposition eine Rolle bei Burnout?

Wird ein Burnout als Folge von chronischem (Arbeits-)Stress gesehen, dann ist die **Bewertung dieser Stressoren individuell unterschiedlich**, ebenso die Bewertung der Ressourcen bzw. Stärken, die jemand einer Herausforderung entgegenstellen kann. Wenn die Herausforderungen größer als die Ressourcen bewertet werden, haben Menschen oft das Gefühl, überfordert zu sein und dies kann zu Erschöpfung und somit zu einem Burnout führen. Arbeitet jemand zum Beispiel mit großer Freude und Hingebung in der Pflege von kranken Personen, kann sich bei anhaltender Überforderung und

chronischem Arbeitsstress auch aus dieser zuvor geliebten Tätigkeit ein Burnout entwickeln.

Außerdem hat jeder Mensch andere **Belastungsgrenzen**, die sich im Laufe des Lebens entwickeln und verändern können. Einerseits können diese **körperlich** sein, andererseits sind sie psychisch bedingt. **Die Belastbarkeit hängt unter anderem auch von den aktuellen Rahmenbedingungen oder der Tagesverfassung ab**, wie etwa, ob man gut geschlafen hat.

Ist Burnout ein Männer- oder ein Frauenthema?

Burnout **kann sowohl Frauen als auch Männer betreffen. Frauen fällt es jedoch oft leichter, sich Hilfe zu holen.** Sie erkennen meist ihre eigenen Symptome besser, weil sie mehr in sich selbst hineinhören, ihren Körper spüren und ernst nehmen. Wünschenswert wäre es, wenn jeder, der die oben genannten Symptome bei sich feststellt, sofort Hilfe in Anspruch nimmt, um wieder auf sich und eigene Bedürfnisse zu achten (Stichwort Selbstfürsorge) und um so schnell wie möglich eine Veränderung bzw. Verbesserung herbeizuführen.

Können Arbeitsweise und Arbeitsbedingungen ein Burnout begünstigen?

Optimal wäre es, wenn **genügend Pausen eingehalten werden** und es somit auch während eines Arbeitstages möglich ist, die Stresskurve nach unten zu bringen. Dies kann durch **kleine Auszeiten** gelingen, in denen man sich zurücklehnt und entspannt, durch einen kleinen Spaziergang oder indem man **nach draußen in die Natur schaut**.

Ebenso ist es wichtig, **eigene Stärken zu kennen und einzuschätzen**, ob eine Aufgabe zu bewältigen ist oder ob man dabei Hilfe benötigt. Beziehungsweise sollte man sich absprechen, wenn eine zeitliche Vorgabe nicht einzuhalten ist und somit eine Änderung der Priorisierung vorzunehmen.

Burnout-Prävention: Wie kann man Burnout am besten vorbeugen?

Generell ist es wichtig, **eigene Bedürfnisse** zu kennen und der Erfüllung dieser im Leben genug Platz einzuräumen. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die **Balance zwischen Arbeit und Freizeit** stimmig ist. Nach einem Wochenende sollte man sich erholt fühlen, ebenso nach einem Urlaub. Es

ist auch hilfreich, auf die eigene **Energiebalance** zu achten. Bekomme ich so viel Energie in meinem Leben, dass ich davon wieder einiges für den Job oder andere Aufgaben verbrauchen kann? Ebenso ist es von Bedeutung, zu erkennen, **was wirklich Spaß macht und Freude bereitet** und diesen Dingen im Leben auch ihren Platz zu geben. Ein weiterer Punkt ist, **sich abzugrenzen, Nein zu sagen und nach der Arbeit abzuschalten** – einerseits praktisch, indem das Handy ausgeschaltet wird, aber auch geistig zur Ruhe zu kommen. Fernsehen ist dafür eigentlich nicht geeignet und bringt wenig Erholung. Besser gelingt dies **durch Bewegung, Natur, soziale Kontakte und Genuss**.

Wie kann Burnout-Prävention am Arbeitsplatz aussehen?

Auch wenn viele Unternehmen sich bemühen, die Gesundheit der Arbeitnehmer/innen zu erhalten, ist es doch am wirkungsvollsten, wenn die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen selbst gut auf sich achten. Dafür ist eine gute Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit hilfreich sowie das Wissen darum, dass auch ein Nein möglich ist bzw. es erlaubt ist, um Hilfe zu bitten. Generell sollte in Firmen nicht davon ausgegangen werden, dass Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auf Dauer ein erhöhtes Arbeitspensum tragen können, auch wenn dies zur Überbrückung von Engpässen klappt. Ein **offenes Ohr für die Anregungen und Nöte der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wäre sicherlich hilfreich**, um ein gesundes Arbeitsklima zu schaffen. Plus: die Möglichkeit des Austausches untereinander, ergänzt durch ein Angebot für Psychohygiene, zum Beispiel durch Supervision in der Gruppe, im Team oder einzeln. Außerdem können die persönlichen Ressourcen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, wie zum Beispiel Resilienz, gestärkt werden. Und auch der Spaß sollte natürlich im Arbeitsalltag Platz finden.



Burnout-Prävention: Sieben konkrete Maßnahmen zur Vorbeugung von Burnout

1. **Maßnahme zur Burnout-Prävention: Achtsamkeit**

Achten Sie gut auf sich selbst und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen: Wie geht es mir heute? Wie fühle ich mich? Was brauche ich? So kann es gelingen, Stressquellen zu erkennen, zu vermeiden oder ihnen entgegenzuwirken.

2. **Maßnahme zur Burnout-Prävention: Abgrenzung**

Nachspüren, wo Abgrenzung notwendig ist. Was will ich und was will ich nicht? Ihr Körper und ihre Psyche merken, wenn Sie gut auf sich selbst achten und danken es Ihnen.

3. **Maßnahme zur Burnout-Prävention: Stärken erkennen**

Eigene Stärken erkennen und sich bewusst machen, was zu schaffen ist und wo etwas überfordernd sein kann, um ein stimmiges Bild von sich selbst zu bekommen.

4. **Maßnahme zur Burnout-Prävention: Hilfe holen**

Sich Hilfe holen, bevor ein Burnout sich gänzlich ausprägt. Dies kann bei einem Psychotherapeuten sein oder indem Aufgaben delegiert werden, um sich zu entlasten.

5. Maßnahme zur Burnout-Prävention: Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und auf einen guten Ausgleich zur Arbeit achten. Sich selbst ernst nehmen, für sich eintreten, dann können auch andere Sie und Ihre Grenzen ernst nehmen.

6. Maßnahme zur Burnout-Prävention: Eine realistische Einschätzung

Eine realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, Prioritäten zu setzen bzw. etwas liegenzulassen. Jeder Tag kann neu gestaltet werden, mal gelingt etwas leichter, mal klappt etwas gar nicht. Dies gilt es anzunehmen.

7. Maßnahme zur Burnout-Prävention: Soziale Beziehungen pflegen

Soziale Beziehungen pflegen, Freude und Spaß haben im Leben und auch Kleinigkeiten genießen, dankbar sein, um wieder genug Energie zu sammeln für die nächsten Herausforderungen.

Credits: Andrey Yurlov © Shutterstock, CS Projects, Melinda Nagy © Shutterstock

Tags: BEWUSST MACHEN, COACH, GESUNDHEIT, PSYCHOLOGIE, SINN

Teilen:



Anzeige

Ähnliche Beiträge



Empowerment

Nein sagen: 4 Tipps, wie Sie Grenzen setzen



Fokussiert

Konzentration bei der Arbeit: Eine Psychologin hat 9 Tipps für mehr Fokus