KARRIERE COMMUNITY

Ein Burnout beginnt anders, als die meisten denken

Fabienne Riener

12

Teilen

Zum Burnout gehört mehr als körperliche Erschöpfung. Quelle: Tyler McRoberts – unsplash

Wer höher steigt, kann tiefer fallen. Burnout entsteht nicht über Nacht, auch nicht innerhalb weniger Wochen. Warum alles meist ganz großartig anfängt und warum nicht hinter jeder Erschöpfung ein Burnout steht.

Was steckt hinter dem Begriff?

„Ich bin echt kurz vor dem Burnout". Wer hat das nicht schon oft gesagt oder gehört? Auch wenn oder gerade weil sich die Medizin nach wie vor uneinig ist, was genau ein Burnout ist und wie und ob er sich von anderen Krankheitsbildern (vor allem Depression) unterscheidet, bin ich der Meinung, dass der Begriff oft falsch und eindeutig zu oft verwendet wird. Eine bessere Abgrenzung zu normalen Erschöpfungszuständen ist wichtig. Obwohl das Thema in aller Munde ist, gibt es immer noch viele Missverständnisse. Und dadurch suchen sich manche vielleicht zu spät Hilfe.

Das Burnout-Syndrom beschreibt den Zustand der totalen psychischen und physischen Erschöpfung am Ende eines langen Prozesses. Burnout ist nicht ausschließlich das Resultat von zu viel Arbeit und von der Erschöpfung der eigenen Ressourcen. Burnout fängt viel früher an. Und zwar paradoxerweise mit einem hohen Maß an Motivation und Erwartungen an eine Situation.

Phase 0 - Die Vorfreude

Ein neuer Job, eine neue Ehe, das neue Kind, eine neue Stadt. Der Beginn eines neuen Lebensabschnitts geht oft einher mit viel Energie, viel Hoffnung und viel Tatendrang. Bereits vor Beginn entstehen Bilder im Kopf, die einen Idealzustand beschreiben. Und mit diesen Bildern sind positive Gefühle verbunden und deshalb freut man sich ja auch auf das Neue.

Phase 1 - Der Frühling

Nun beginnt das neue Kapitel offiziell. In den ersten Tagen und Wochen ist die Welt meistens noch in Ordnung, aber man unterschätzt oft, dass der Energieverbrauch auch sehr hoch ist. Sich an neue Situationen zu gewöhnen kostet Kraft. Und auch wenn alles eigentlich toll ist, findet meistens nach einigen Wochen das erste Low statt.

Exkurs Nr. 1 (vor allem an alle Arbeitgeber da draußen):

Zyklische Leistungskurven von 8-12 Wochen sind ganz normal. Selbst im „Normalmodus“ gibt es Phasen, in denen man aufnahme- und leistungsfähiger ist, und es gibt Phasen, in denen das nicht so ist. Um in diesen Phasen allerdings die gleiche Leistung zu bringen, muss man tiefer in seine Energiereserven greifen. Kurzfristig ist das ok, langfristig nicht, weil man theoretisch immer mehr braucht um diese Reserven wieder aufzufüllen, praktisch dies aber nicht tut. Nochmal: Konstante Leistung zu erbringen erfordert Kraft. Regenerationsphasen, in denen man nicht das normale Leistungslevel erreicht, sind normal und zum Wiederauftanken extrem wichtig.

Phase 2 - Der Realitätscheck

Nach dem ersten Low erreicht man meist nicht und nie mehr das High der allerersten Phase. Das ist im Job genauso wie in der Liebe. Die Realität setzt ein und auf einmal sind alle möglichen Dinge im Blickfeld, die mit dem Idealbild nicht ganz überein passen. Jetzt beginnt der Konflikt zwischen eigenen (intrinsischen) Bedürfnissen und von außen an einen herangetragenen (extrinsischen) Anforderungen.

Exkurs Nr. 2:

Die beste Definition von Stress, der ich bislang begegnet bin lautet: „Stress ist das subjektive Empfinden, dass die eigenen Ressourcen nicht ausreichen, um eine Situation zu bewältigen”. Heißt also: Nicht jede

Situation ist für jeden stressig, es geht um das Verhandeln von innen und außen, nicht um viel Arbeit per se. Und: Es fehlt etwas, sonst wäre das Verhandeln kein Problem.

Stress fängt also langsam an, verursacht durch einen Konflikt zwischen dem was intrinsisch gebraucht und extrinsisch gefordert wird. Und was wir brauchen ist eigentlich ganz einfach.

Exkurs Nr. 3:

Kleinkindern zuzusehen ist süß und vor allem hochgradig interessant und sagt uns viel über die menschlichen Grundbedürfnisse. Neben Schlaf und Essen brauchen Kinder:

- Sicherheit und Geborgenheit,
- menschliche Zuneigung,

- Raum zum Erforschen und Gestalten, und
- Entwicklung und Ausdruck der eigenen Individualität

Diese Bedürfnisse ändern sich im Laufe eines Lebens nicht. Sie werden allerdings durch Sozialisation in Formen gedrängt, die Anpassungen und Kompromisse erfordern - sonst funktioniert Gesellschaft nicht. Das heißt aber eben auch Unterdrückung.

Auf den erwachsenen Menschen übertragen heißt das, er braucht Entwicklung und Gestaltungsmöglichkeiten und Anerkennung / Feedback zur eigenen Arbeit. Dies verleiht einem Umfeld das Gefühl von Sicherheit. Und wenn dies nicht gegeben ist, geht die Schere zwischen intrinsisch und extrinsisch immer weiter auf, und die meisten Menschen geben eher ihre Bedürfnisse als das Umfeld auf, passen sich an, unterdrücken eben ganz tief verwurzelte Notwendigkeiten. Und sehen dabei oft nicht, dass das Umfeld einiges dazu beiträgt.

Ein ungesundes Umfeld (und damit Burnout-Beschleuniger) zeigt meist die folgenden Kriterien: Keine Gestaltungs- und Entscheidungsräume, keine Entwicklungsmöglichkeiten, kein konstruktives Feedback. Konkret kann das bedeuten, dass man andauernd seinen eigenen Zeitplan und Prioritäten den Anforderungen anderer unterordnen muss, dass man Leistung erbringt, diese aber nicht „gesehen“ und daher nicht gewürdigt wird und im schlimmsten Fall von anderen als die eigene Leistung verkauft wird. Dass man Entscheidungen fällen möchte, diese von anderen aber ignoriert werden - das führt zum Verlust der eigenen Wirkungsfähigkeit und des Selbstvertrauens (Vertrauen in sich Selbst). Dadurch sinkt natürlich die Motivation, welche wiederum die Leistungsfähigkeit nach unten zieht. Um aber weiterhin Leistung zu zeigen, muss also wieder tiefer in die Energiereserven gegriffen werden, um nach außen weiterhin zu „funktionieren“.

Und gerade wenn die Erwartungen am Anfang sehr hoch waren, oder man sich doch eigentlich in einer von außen betrachtet tollen Situation befindet, fällt es schwer das so zu sehen und sich das einzugestehen. Das führt zu ersten Zweifeln am eigenen Wertesystem, und zur ersten Sinnkrise, da das Vertrauen ins eigene Urteilsvermögen zu wackeln beginnt.

Aber das ist der kritische Moment. Wer es hier schafft für sich selbst zu handeln, der kann sich selbst retten. Wenn positive Änderungen an dieser Stelle geschaffen werden können, kann eine weitere negative Entwicklung abgewendet werden.

Achtung Arbeitgeber!

Achtung Arbeitgeber!

Hier ist man oft am Ende der Probezeit! Ein offenes Gespräch ist hier also absolut von Nöten und bestimmt den weiteren Verlauf des Arbeitsverhältnisses.

Anpassungsschwierigkeiten innerhalb den ersten Wochen / Monaten sind völlig normal. Sich auf eine neue Situation einzulassen bedeutet eben auch, ein Maß an Unvorhersehbarkeiten mitzunehmen. Man kann noch so viele Bücher über Babys lesen, wie man selbst drauf reagieren wird, findet man in keinem Buch. Dafür sind wir alle doch zu einzigartig.

Phase 3 - Verleugnung

Wer hier allerdings bei aufkommendem Stress nicht handelt, tritt meist folgende Entwicklung los: Man arbeitet mehr und mehr und geht über die eigenen Grenzen hinaus. Die Energiereserven werden immer leerer und man ignoriert immer mehr seine eigenen Bedürfnisse. Kopf- und Rückenschmerzen werden genauso übergangen und mit Tabletten „kuriert“ wie Schlaflosigkeit - dabei sind das Signale und Hilferufe des Körpers. Freundschaften, Beziehungen und Hobbys werden unterversorgt. Man wird zum Roboter und zehrt sich aus.

Andere treten die Flucht nach innen an und gehen in den Verweigerungsmodus. Das klassische Absitzen ersetzt jegliche konstruktive Arbeit. In beiden Modi (zu viel oder Verweigerung) entfernt man sich immer mehr von sich selbst und man vernachlässigt sich selbst. Und um die quälende Leere, den emotionalen Hunger und die nervenden Gedanken abzustellen greifen viele zu Kompensationsmitteln: Essen, Alkohol, Drogen, Sport, Sex, mehr Arbeit etc. Diese sind (außer harte Drogen) in gewissen Maßen okay, nicht aber im Missbrauchsmodus.

Phase 4 - Rückzug

Das eigene Denken schränkt sich ein und man fokussiert nur noch auf das Negative. Wer zu diesem Zeitpunkt noch soziale Kontakte hat, setzt sie oftmals aufs Spiel, da permanentes Jammern irgendwann einfach für die

oftmals aufs Spiel, da permanentes Jammern irgendwann einfach für die meisten Freunde zu viel ist. Diese wenden sich ab oder man zieht sich selbst zurück, in der Überzeugung, dass einem eh keiner helfen kann.

Man saugt seine Energiereserven leer, man pflegt einen ungesunden (und zusätzlich belastenden) Lebensstil und man macht dies im vermeintlichen Alleingang. Gleichgültigkeit macht sich breit und suizidale Gedanken können aufkommen.

Phase 5 - Zusammenbruch

Den Zusammenbruch empfinden nicht alle als solchen, eher diejenigen die vorher im manischen und künstlich aufrecht gehaltenen Overdrive-Modus waren, da der Unterschied zwischen gestern und heute dramatisch unterschiedlich ist. Wer sich vorher schon in den Verweigerungszustand begeben hat, kommt auch irgendwann gar nicht mehr aus dem Bett, aber dies kann eher wie eine langsame Entwicklung aussehen.

Das Endresultat ist das selbe: Ein geschädigter, erschöpfter, sinn-entleerter Mensch, der so weit von sich selbst entfernt ist, dass er keine Ahnung hat, wer er ist und was er tun soll und sich oftmals selbst die Schuld für alles gibt. Und je nachdem, wie weit der Schaden fortgeschritten ist, kann er selbst noch nicht mal um Hilfe bitten. Die Sinn- und Identitätskrise hat ihren Höhepunkt erreicht und die Person braucht professionelle Hilfe von außen.

Warnsignale erkennen lernen

Dieser klassische Burnoutverlauf, der sich meist über Monate oder sogar Jahre hinziehen kann, entwickelt sich wie in den oben beschriebenen Phasen. Natürlich findet er nicht immer genauso statt und vor allem passiert er nicht nur in der Arbeitswelt. Junge Mütter, Rentner, Singles in einer neuen Stadt – jeder neue Zustand, der mit einem hohen Erwartungswert beginnt, trägt das Potential zu solch einer Entwicklung, die in vollen Maße dramatische Auswirkungen haben kann. Neben dem oben beschriebenen persönlichen und gesundheitlichen Verfall können

oben beschriebenen persönlichen und gesundheitlichen Verfall kommen

dabei Beziehungen kaputt gehen, Kontostände leer gefegt werden und andere Schäden entstehen, die nur schwer oder gar nicht mehr zu korrigieren sind.

Burnout umfasst eine tiefe Identitätskrise, die oftmals ihren Ursprung in zu hohen Erwartungen an eine Situation hatte. Die letztendliche Totalerschöpfung ist das sozial akzeptierte Zeichen nach außen, dass etwas nicht stimmt. Burnout ist allerdings mehr als Erschöpfung, die auch entstehen kann wenn man wegen Termindruck drei Wochen durcharbeitet oder fünf Freunden am Stück beim Umzug hilft. Burnout entsteht früher und geht tiefer. Wer selbst noch in der Lage ist, die Reißleine zu ziehen und aktiv Dinge zu tun, die einem gut tun, ist zum Glück noch ein Stück vom Burnout entfernt.

Aber egal wo man sich auf der Skala befindet. Es lohnt sich immer genauer hinzuschauen wenn Dinge passieren, die sich nicht gut anfühlen. Traurigkeit, Motivationsverlust, Bauchschmerzen oder Schlafprobleme entstehen meist aus gutem Grund. Gedanken wie „Ist doch eigentlich eh alles egal“ oder „Wenn ich mich zusammenreiße geht’s schon“ können Warnsignale sein.

Wenn man sich ihnen offen stellt und sie hinterfragt, gibt man sich die beste Chance rechtzeitig einzulenken und gegebenenfalls nach Hilfe zu suchen.

Mehr bei EDITION F

Deshalb neigen Millennial-Frauen besonders stark zum Burnout. Weiterlesen

Eine Auszeit vom Job: „Ich war an dem Punkt, an dem ich gesagt habe: Ich kann nicht mehr“. Weiterlesen

Depressionen, Burnout, essgestört – wie die Leistungsgesellschaft eine ganze Generation krank macht. Weiterlesen

- Artikel vom 08.08.2016

12

Teilen

Dein Kommentar

Schreibe einen Kommentar.

JETZT ANMELDEN!

Wieland Schmidt vor 13 Wochen

Und wo genau ist nun der Unterschied zur Depression, die eigentlich die gleichen Symptome zeigt?
Es hat mal jemand gesagt, "Burnout" sei letztlich eine narzisstische Reaktion. Ich finde den Gedanken gar nicht mal so falsch, denn es geht doch immer um Anerkennung im Berufsleben, das wir doch ziemlich überschätzen. Arbeit ist eben nicht das Leben und Leistung nicht das Prinzip unseres Daseins.
Da hat doch das Luther'sche Arbeitsethos schlimme Spuren hinterlassen, was man auch an Kommentaren zum BGE schön sehen kann.
Ich bin für mehr Pragmatismus, Lehrlauf und Müßiggang.

Matthias Heufer vor 15 Wochen

Wenn ich das richtig sehe stecke ich mitten drin. Und ja, ich bin ein Grüblet und auch noch Arbeitgeber - um den Bezrieb zu retten habe ich alles gegeben. Ich bin zwar auf der Zielgeraden zur Abwicklung

meines Bezriebes und im Endtstadium meiner Scheidung - habe außerdem noch zwei weitere

Baustellen, die mich belasten.

In Therapie seit 2 1/2 Jahren mit Hauptdiagnose Depression. Aber auch das ist eben begrenzt und nur bei Psychatern und nur ambulant erstattungsfähig. Stationär würde die sofortige Insolvenz zur Folge haben, aus deren wirtschaftlichen Folgen ich mit 66 nicht mehr befreien könnte.

Und ehrlich: keine Ahnung, was machen. Private soziale Kontakte gibt es so gut wie keine mehr. Und freie Zeit bei den zu bewältigende Aufgaben nicht mehr seit vielen Jahren.

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Ich wünsche ganz viel Kraft und ich kann mich meinem Vorkommentator nur anschließen - die Suche nicht aufgeben. Oft findet man Hilfe in ungeahnten Momenten oder durch ungeahnte Begegnungen und findet dadurch wieder den Zugang zu den eigenen inneren Kräften, die wir alle in uns tragen - auch wenn es einem manchmal nicht so vor kommt. Alles Gute!

Martin Schorcht vor 15 Wochen

Klingt als wärst Du ziemlich am Ende und bräuchtest dringend mal ne ordentliche Pause, um die Batterien wieder aufzuladen. Und wahrscheinlich ist das in Deiner Situation schwierig.
Ich würde evl. den Therapeuten wechseln oder zumindest Alternativen ausprobieren, ggf. ohne Erstattung durch Kassen, vielleicht hat ein anderer eine Herangehensweise, die für Dich geeigneter ist. Oder mindestens jemanden suchen der gut zuhören kann, vor allem "einfach" nur Beobachtungen (was vor sich geht) zurückgeben kann (so wie mein einleitender Satz) - das hilft die Konflikte (s. Artikel zwischen extrinsisch und intrinsisch) aufzuarbeiten und zu klären.
Dank meiner Aktivität im Bereich "Gewaltfreie Kommunikation" (nach M.B. Rosenberg - Empfehlung!!) habe ich seit 2 Jahren eine wunderbare Empathie-Parnterin, wir skypen jede Woche 2 bis 3 Stunden miteinander, und egal was mit wem von uns passiert, kleine und große Herausforderungen, wir haben bisher noch alles geklärt, one at a time. Allerdings auch beide schon mit paar Jahren Erfahrung. Grüße aus Neuseeland! Ich hoffe das nützt Dir bisschen was.

Sonja Schak vor 15 Wochen

Burnout ist nicht nur die Reaktion des Körpers und der Psyche auf zu hohe Erwartungen an sich selbst (oft durch beruflichen und/oder gesellschaftlichen Druck vermehrt), die Ursachen liegen auch in einer absolut überzogenen Konsumgesellschaft, in der die Werbung das Sagen hat und einem vorschreiben will, was alles zur Menschwerdung gehört. Davon profitiert zwar die Wirtschaft, aber die/der Einzelne bleibt auf der Strecke. Mein Tipp: Weniger Zeit mit Shoppen oder in Social Medias verbringen und

wieder ein Gefühl für die kleinen Freuden im Leben - das Lachen eines Kindes, die Schönheit eines Waldes, die Ruhe außerhalb der Stadt - zurückerobern.

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Sehr schöner Tipp! Freude empfinden ist ein wunderschöner Schatz - und vielleicht sind es ja die "kleinen" Dinge, die das große Ganze ausmachen.

Angela Reinders vor 15 Wochen

Sehr guter Artikel, herzlichen Dank. Wir arbeiten gerade mit Ergebnissen der www.seelsorgestudie.de. Die Konkretisierungen aus dem Artikel sind eine großartige Hilfe dabei, tiefer zu verstehen, in welche Richtung wir dabei denken können und sollen.

Mangelnde Gestaltungsmöglichkeiten habe ich in meinem früheren Job wahrgenommen und deshalb fast zu spät, aber zum Glück doch noch rechtzeitig die Reißleine gezogen und gewechselt.

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Dankeschön!

Sehr spannendes Thema und ich werde mir die Ergebnisse mit sehr viel Neugier anschauen, vielen Dank fürs Teilen. Liebe Grüße

Cindia Rheinwalt vor 15 Wochen

Sensationeller Artikel, liebe Fabienne. Super auf den Punkt gebracht. Auch ich bin vor einigen Jahren

an einem Burn-Out erkrankt. Seit dem habe ich mich intensiv mit der Thematik beschäftigt und Wege für mich entdeckt diese Erfahrung positiv zu nutzen. Heute bin ich dankbar für diese schmerzhafte Erfahrung, denn nur dadurch habe ich gelernt achtsamer mit mir umzugehen. Wenn man die Warnsignale frühzeitig erkennt, kann man noch rechtzeitig die Reißleine ziehen. Das Problem ist oft, dass die Menschen die sich bereits in der Burn-Out-Spirale befinden, es für sich selbst nicht erkennen. Gerade die permanenten Grübeleien und negativen Gedanken können einem auf direkten Weg in ein Burn-Out führen. Ich habe diese Woche einen Artikel zu diesem Thema geschrieben, einfach so aus dem Bauch heraus, weil es mir am Herzen liegt Menschen auf dieses Problem aufmerksam zu machen.

Ich bin total bewegt und gerührt wie viel Feedback ich bekommen habe und wie viele Menschen sich in dieser Phase befinden. Wirklich toller Beitrag - vielen Dank, weiter so.

https://schoenheitsgefluester.de/2016/08/16/gruebelst-du-noch-oder-lebst-du-schon/

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Liebe Cindia, vielen Dank für das schöne Feedback und auch für das Teilen Deines Artikels! Das Thema scheint ja wirklich gerade sehr vielen am Herzen zu liegen. Liebe Grüße!

Helga H vor 15 Wochen

Der Artikel bewegt... Ich habe ihn und alle Kommentare mit Spannung gelesen und habe viel nachgedacht. Vielen Dank für das Wissen, dass Ihr hier mit den anderen so offen teilt! Etwas Wichtiges bleibt für mich jedoch unklar: was macht man am besten, wenn man die Symptome bei sich feststellt? Sich selbst zu analysieren und Schlussfolgen zu ziehen reicht anscheinend nicht immer aus... Was wäre eine Lösung, die zu einer dauerhaften Verbesserung führt? Und wenn man zum Fachmann muss, wie findet man einen Guten?

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Liebe Helga, vielen Dank für das Feedback und Deine wichtigen Fragen. Als erstes möchte ich sagen, dass Veränderung auf jeden Fall möglich ist, wenn man sie aktiv zulässt. Wenn die eigenen Maßnahmen zur Selbsthilfe ausgeschöpft sind (diese sind natürlich sehr individuall aber genügend Schlaf, Bewegung, Ernährung, etwas für den Geist, anregende Hobbies etc. gehört bei den meisten dazu), lohnt sich der Schritt nach außen. Gerade wer schnell dem Grübeln verfällt, vergisst oftmals, dass es ja auch noch andere Menschen gibt!

Für manche reichen vielleicht schon Gespräche mit Familie und Freunden. Das kann entlasten und wenn man merkt, dass man nicht alleine ist, kann das schon viel bewirken. Wenn das nicht reicht, oder wenn das keine Option ist, dann sollte man tatsächlich einen Therapeuten aufsuchen. Ob jemand gut ist oder nicht, ist oftmals eine ganz individuelle Sache. Das hat sehr viel mit Chemie und Bauchgefühl zu tun - wenn ich das Gefühl habe, jemand kann mir helfen, dann tut er/sie das vermutlich bereits schon. Wenn nicht, dann weiterschauen. Mit welchen Methoden gearbeitet wird und was dann im Einzelfall zu langfristiger Verbesserung führen kann, ist eine sehr individuelle Sache, daher möchte ich mich hier ganz bewusst wage halten. Manche Therapeuten haben ein engeres, manche ein breiteres Spektrum an Methoden - was aber an sich gar nichts aussagt, ob jemand gut oder schlecht ist, und ob er mir persönlich helfen kann. Aber die Suche lohnt sich! Es gibt tolle Therapeuten, und oftmals kann man mit wenigen Sitzungen schon sehr, sehr viel erreichen.

Antje Pukari vor 15 Wochen

Vielen Dank für den Artikel. Ich habe mich immer gefragt ob das, was ich nach meiner Auswanderung nach Finnland erlebt habe ein Burnout war. Dank deines Artikels habe ich nun verstanden, was ein Burnout genau ist und wie es entsteht. Zum Glück konnte ich mich selbst aus dem Teufelskreis befreien, und auch mein Mann konnte mir helfen. Es ist schon komisch, in was für einer Zeit wir gerade leben. So schnell und irgendwie im Umbruch. Nach drei Jahren im neuen Zuhause habe ich nun den für mich richtigen Weg gefunden, und ich habe gelernt mich mit meinen Anforderungen an mich selbst zurück zu halten. Gott sei Dank gibt es hier viele tolle Möglichkeiten für mich, und in Finnland lässt es sich- wenn man sich mit der Sprache nicht zu sehr unter Druck setzt- wunderbar entschleunigen.

Hoffentlich lesen deinen Artikel viele Arbeitgeber. Es kann so viel verändert werden, und wir sind doch grade dabei das alles besser zu verstehen.

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Liebe Antje - vielen Dank für Dein Feedback. Ich hoffe ja auch, dass mehr Arbeitgeber sich besser auf das Thema einlassen.

Ob es sich bei Dir tatächlich um einen Burnout gehandelt hat, kann ich an dieser Stelle wirklich nicht sagen, aber in jedem Fall bin ich froh zu hören, dass es Dir jetzt besser geht. Finnland soll ja wirklich ein sehr schönes Land sein. Alles Gute!

Yvonne Stolterfoht vor 15 Wochen

Vielen Dank für den großartigen Artikel Fabienne! Du hast das sehr gut beschrieben, was ich bereits mehr zweimal als Arbeitnehmerin in der digitalen Medienwelt erlebt habe. Ich habe seitdem viel gelernt über mich selbst und wie man Balance schafft. Aber leider auch ein sehr ungutes Gefühl weiterhin in dieser so stark zehrenden Branche zu arbeiten.
Mein Bauchgefühl sagt mir ich kann nicht weiter in der Branche arbeiten und gleichzeitig Mensch bleiben und meine Bedürfnisse stillen. Das ist schon irgendwie dramatisch, wenn man in seinem Beruf nicht mehr arbeiten kann weil man dort nur als Roboter gesehen und behandelt wird. Mich macht das traurig, denn von Allen höre ich immer wieder wie gut ich in meinem Job bin. Nur eben leider nie von den Vorgesetzten, die oft keine Ahnung hatten was eigentlich abgeht. Auch wenn ich auf Probleme hinwies wurde stets eher in Kauf genommen, dass die halbe Belegschaft geht, statt Probleme als solche wahr zu nehmen und zu beheben.

Nach so einer Auszeit-Phase wieder einzusteigen kostet auch wirklich Energie, denn plötzlich ist man auch mit vielen Ängsten konfrontiert. Was ist, wenn ich nicht die Leistung bringe, die man erwartet? Was ist wenn das Mensch sein nicht vereinbar ist mit dem neuen Job? ...

Und nun ist die große brennende Frage: Gibt es sie denn die Arbeitgeber, die eine Sensibilität und ein Wissen um diese Probleme haben? Und wie findet man diese? Hat jemand hier einen Tipp?

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Vielen Dank für das schöne Feedback!

Es gibt viele sehr gute Arbeitgeber, denen die Gesundheit der Mitarbeiter ein zentrales Anliegen ist und die sich immer mehr Hilfe von außen holen, was meiner Meinung nach oft der richtige Weg ist. Meine eigenen Burnout-Kompetenzen habe ich auch erst so richtig während meiner Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie erworben, im Management-Studium wurde kein Wort darüber erwähnt.

Ich möchte Arbeitgeber hier auch etwas schützen - es gibt zum einen viele falsche Informationen zu

diesem, oder ähnlichen, Themen, die aber oftmals schwer also solche zu erkennen sind. Und die Verantwortung für die eigene Gesundheit kann nicht komplett auf den Arbeitgeber übertragen werden. Da muss jeder für sich selbst handeln und zumindest aktiv das Gespräch suchen, wenn die Situation zu belastend wird. Das passiert leider auch nicht immer oder erst zu spät.

Als Tipp würde ich sagen: Das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement einfach mal ansprechen, auch im Vorstellungsgespräch. Die Pflichten der Arbeitgeber nehmen diesbezüglich immer mehr zu, und ein Gespräch zu dem Thema kann ja schon den ersten Eindruck vermitteln.

Hubert Hürlimann vor 15 Wochen

Grüezi

Ich bin aus der Schweiz und hallo ich bin Arbeitgeber. Ich bin nicht bereit, immer die Schuldfrage auf mich zu nehmen, wenn es um Burnout geht. Ich investiere viel Zeit in die Mitarbeiterinnenentwicklung. Aber "es" tun, müssen sie selber. Ich weiss wovon ich spreche. Wir haben einen intrinsischen Motivationswert von 1.6 und einen extrinsischen von 3.5 (1 bester Wert).

Eines Tages kam ein Zündholz zur Kerze: „Ich habe einen Auftrag, dich anzuzünden.“ „Nein“, sprach die Kerze, „dann sind meine Tage gezählt (…). Brennen tut weh und zehrt an meinen Kräften (…).“ „Das ist schon wahr“, entgegnete das Zündholz. „Aber das ist doch auch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. (…) Zünde ich dich nicht an, verpasse ich den Sinn meines Lebens. (…) Du sollst für andere leuchten (…). Nur wenn du dich versagst, wirst du sterben.“ Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: „Ich bitte dich, zünde mich an.“ (Verfasser unbekannt)

Burn on! Hubert Hürlimann, Geschäftsleiter Lukashaus Stiftung, Grabs Schweiz

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Sehr geehrter Herr Hürlimann,

vielen Dank für Ihre Nachricht - es geht mir auch gar nicht darum, den Arbeitgebern die Schuld zu geben. Aber es gibt eben Arbeitgeber, die - oftmals unwissend - ein ungesundes Arbeitsumfeld schaffen, bzw. Chancen zum Aufbau und Erhalt eines vertrauensvollen Verhältnisses ungenutzt lassen. Ich bin selbst auch Arbeitgeberin und gerade in den ersten Jahren habe ich nicht immer gewusst, wann ich als Chefin z.B. Hilfe von außen brauche.

Ich stimme Ihnen völlig zu, dass Arbeitnehmer selbst aktiv werden müssen. Deswegen ja auch der Artikel.

Beste Grüße

Fabienne Riener

Lydia Krüger vor 15 Wochen

Wow! Das ist eine der besten Beschreibungen eines Burnouts, die ich je gelesen habe. Werd ich gleich mal teilen. Kann das so unterschreiben, da ich es selbst erlebt habe. Leider sogar 2 Mal. Es hat auch sehr viel mit den eigenen Ansprüchen zu tun... Ich hab's hier mal aufgeschrieben: https://bueronymus.wordpress.com/2015/08/18/burning-out/

Yvonne Stolterfoht vor 15 Wochen

Auch dir Danke, dass Du so offen mit dem Thema umgehst und es beschreibst. Ich glaube es hilft immer zu wissen, dass man nicht allein ist! <3

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Vielen Dank, das freut mich sehr zu hören!

Büronymos ist ein seht gut gewählter Titel :) Leider bekommen nur sehr wenige tatsächliches Führungstraining (ich war in meiner Zeit beim TV zum Glück besser betreut und wurde langsam herangeführt) - weil eben auch die Führungsebene sich das "Führen" oftmals im 'Learning by Doing' Modus erschlossen hat und die Wichtigkeit von ordentlichem Training unterschätzt.

Liebe Grüße

Ochse Uwenknecht vor 15 Wochen

Hallo,

ich habe grad den Artikel gelesen.

Ich habe grad den Artikel gelesen.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich einen Burnout hatte.

Sowohl im Beruf als auch zu Hause lief ganz langsam alles aus dem Ruder. Ich konnte mich nur noch durch einen kompletten Schnitt retten.

Ich habe also den Job gekündigt (dafür gesorgt das ich gekündigt werde), und bin zeitgleich in eine eigene Wohnung gezogen.... und ins Bett gegangen. Seit über einem Jahr liege ich nun im Bett.

Ich musste so viele Dinge mental auf- und verarbeiten, dass ich keine Kraft hatte aufzustehen.

Langsam geht es jetzt wieder aufwärts. Ich habe das Gefühl, der Zeitpunkt für einen Neustart wäre gut.

Wenn alles funktioniert, mache ich sehr bald eine Umschulung.

Der Kontakt mit anderen Schülern, und die Aussicht auf einen anderen Job bringt mich innerlich auf Touren. Ich habe jetzt den Kopf frei und keine Verpflichtungen.

Allerdings muss ich vorher noch zum Arzt. Auch Da war ich Jahre nicht, obwohl ich seit mindestens drei Jahren chronische Rückenschmerzen habe. Ich vermute aber das es nichts dramatisches ist...

Drücken sie mir die Daumen, dass ich den Kurs halten kann!

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Hallo und vielen Dank für Ihre Nachricht!

Die Daumen drücke ich Ihnen von ganzem Herzen und ich bekräftige Sie in Ihrem Vorhaben, bald einen Arzt aufzusuchen. Chronische Schmerzen, vor allem wenn sie schon so lange bestehen, müssen (und können) ärztlich behandelt werden. Auch Therapeuten sind gute Ansprechpartner, um bei einem Neustart begleitend zur Seite zu stehen - und es gibt wirklich gute, die Suche lohnt sich!

Beste Grüße und alles Gute

Laura H vor 15 Wochen

Liebe Fabienne,

Ich finde deinen Artikel sehr interessant, denn
ich habe gerade all diese Punkte in meiner Position als
Marketing-Cheffin durchlebt. Ich habe meine Situation nicht als klassischen Burnout betrachtet, da ich immer der Ansicht war, Burnouts seien eher ein Thema lang erfahrener Berufstätiger und könnten nicht schon in den ersten Jahren eintreten. Bei mir hat es bereits in den ersten Monaten begonnen und nach

einem Jahr war ich am Höhepunkt der Erschöpfung, im ganzen habe ich 1.5 Jahre durchgehalten. Ich habe nach dem 'Zusammenbruch' meinen 3-wöchigen Resturlaub aus dem Vorjahr angetreten, mir selbst gut zugehört und wieder zu mir selbst gefunden, bei der Rückkehr meinen Job gekündigt und mich für die Selbstständigkeit entschieden, die ich nach meinem eigenen Rhythmus gestalten werde. Zum Glück habe ich eine fantastische Unterstützung von Familie und meinem Freund erfahren und bin selbst von Grund auf positiv, aber ich finde trotz allem, dass der Leistungsdruck in der aktuellen

Arbeitswelt erschreckend hoch ist und
dass es sehr vielen Arbeitsgebern an Leadership-Skills fehlt. Ein
Unternehmen zu leiten, heißt nicht nur den Gewinn zu maximisieren,
sondern seinen Angestellten, dem schließlich wichtigsten Asset jeder
Firma, ein Umfeld zu schaffen, welches Ihnen Sicherheit, Raum zum
Selbstausdruck, Unterstützung und Bestärkung in Ihrer Tätigkeit bietet. Leider kenne ich in meinem Freundeskreis viel zu viele ähnliche Beispiele. Frust am Arbeitsplatz, Erschöpfung, Kündigungswunsch bleiben große Diskussionsthemen bei gemeinsamen Abendessen. Schade, dass in der Praxis so wenige Firmen in Coaching für Führungspositionen investieren.

Fabienne Riener vor 15 Wochen

Liebe Laura,

vielen Dank für Dein Feedback und ich bin froh zu hören, dass Du noch rechtzeitig für Dich handeln konntest und dass Dein Umfeld Dich so unterstützt. Das ist so wichtig!

Es ist mir auch tatsächlich ein Anliegen, Arbeitgeber direkt anzusprechen und Ihnen Informationen zu geben - denn viele sind mit solchen Themen einfach überfordert und wissen nicht, dass und wann sie Hilfe von außen brauchen. Zu gutem (Personal-)Management gehört die Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfeldes genauso wie Krisen im Vorfeld zu erkennen und richtig zu handeln, aber dazu braucht es Erfahrung und einige Fähigkeiten, deren Entwicklung oft leider zu kurz kommt. Und selbst Führungskräfte-Coaches fehlt ja oftmals das Fachwissen zu Burnout etc. oder praktische Erfahrung, wie man ein Unternehmen gestaltet und leitet.

Aber wenn mehr ArbeitnehmerInnen so selbstbestimmt handeln wie Du, kommt vielleicht in mehr Chefetagen die Nachricht an, dass sie etwas ändern müssen! Liebe Grüße

Mehr aus Karriere