

## **Gesundheit am Arbeitsplatz: Burnout**

**Burnout ist eine alle Bereiche umfassenden Lebenskrise, die gekennzeichnet ist durch das Zusammenspiel:**

- **der individuellen Lebensgeschichte mit ihren typischen Verhaltensweisen und Bewältigungsstrategien**
- **einem speziellen beruflichen Anforderungsprofil**
- **einer entwicklungsbedingten Krise (mittleres Lebensalter)**
- **aktuellen Lebensereignissen**
- **psychischen und somatischen Reaktionsformen und der aus diesem Zusammenspiel resultierenden Unfähigkeit diesen Zustand durch die eigenen Verarbeitungsmöglichkeiten aufzulösen. Burnout findet zugleich einen gedanklichen, gefühlsmäßigen und körperlichen Ausdruck.**

### Burnout – Definition:

Im Falle einer Burnout -Krise nimmt die psychische Belastbarkeit bereits im mittleren Berufsalter ab. Menschliche Überforderungen und Enttäuschungen führen zu emotionaler Erschöpfung und Resignation. Der phasische Verlauf kann bis zur Entfremdung von sich selbst und zu völligem Rückzug von anderen Menschen führen und in Depressionen und körperlichen Erkrankungen münden. (Müller S. 18.)

### Krisen - Definition

Krisen stellen für uns Lebensweggabelungen dar, an denen sich entscheidet, ob man stehen bleibt oder gar den Rückzug antritt oder ob man eine neue Stufe der persönlichen Reifung und Entfaltung erklimmt (Müller S. 50)

..  
Typische Merkmale Burnout – gefährdeter Personen:

- Menschen, die in eine Burnout - Krise geraten, weil ihr Leben bereits in der Vergangenheit krisengeschüttelt war, und die daher auch auf berufliche und private Schwierigkeiten im weiteren Verlauf ihrer Lebensentwicklung erneut mit Krisen ohne adäquates Krisenmanagement reagieren;
- Arbeitssüchtige, die nur ihren Job kennen
- Chaoten und Verzettler, die ihre Zeit nicht in den Griff bekommen
- Sture, die alles selber machen müssen, nichts abgeben können oder keine Hilfe in Anspruch nehmen wollen;
- Überwachsene, deren Antenne der Aufmerksamkeit eher nach außen denn nach innen ausgerichtet ist;
- Körperfremde, die die Signale ihres eigenen Lebens nicht erspüren bzw. diese nicht ernstnehmen;
- Personen die ihrem inneren organismischen Rhythmus zuwiderhandeln oder die in Zwietracht mit ihrem wahren Selbst liegen;
- Gestresste mit untauglichen Bewältigungsstrategien für ihre Belastung und mit Problemen, sich zu entspannen;
- Hellhörige, die „alles in den falschen Hals bekommen“;
- Sich minderwertig Fühlende mit mangelndem Selbstwert und Selbstvertrauen
- Phantasten, Zauderer und Ängstliche, die ihre Ziele zu hoch stecken und eingeschlagene Wege zu verlassen sich nicht getrauen;
- Sauertöpfische, die nichts genießen können;
- Helferpersönlichkeiten. ( Müller S.48)

