Erschöpfung und Burn-out-Fälle nehmen zu. Betroffene hören die Warnsignale ihres Körpers nicht

FOTOLIA/SVEN HOPPE

Burn-out

Die Ehrgeizigen sind gefährdet

Burn-out trifft häufig die Guten, die besonders Engagierten. Warnsignale gibt es – hören muss man sie nur.

Das Thema Burn-out hat diese Woche die Schlagzeilen beherrscht. Weil die Zahl der psychisch Kranken stark gestiegen ist, und die Belastungen in der Arbeitswelt die Hauptschuld tragen.

Speziell gefährdet sind Personen mit unrealistischen Zielen, einer geringen Fehlertoleranz, sogenannte „Felsen in der Brandung", die immer einsatzbereit sind und Troubleshooter, die man in schwierigen Fällen regelmäßig zu Rate zieht. Nicht zu vergessen: Unternehmer, die aus Existenzangst ständig zu viele Aufträge annehmen.

Wie erkennt man die Symptome von Burn-out? Nach Maslach sind das: emotionale Erschöpfung, das Gefühl emotional und physisch entkräftet und ausgelaugt zu sein, die Unfähigkeit, sich zu erholen. Dazu kommen eine gleichgültige, negative unpersönliche Einstellung und eine distanzierte Haltung gegenüber der Arbeit und Menschen, mit denen man zu tun hat. Die Leistung reduziert sich, man wird ineffizient, verliert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken.

Signale hören Erste Anzeichen, dass man sich selbst überfordert und in einen Zustand der Erschöpfung schlittert sind:

– Leichtere, häufigere, ungewohnte Infekte
– Eine innere Leere bei Routinearbeiten
– Das Gefühl der Sinnlosigkeit, ein leichtes Resignieren
– Zynisches Verhalten gegenüber der Arbeit und Mitmenschen
– Nicht abschalten können, rasche Müdigkeit nach kleineren Anstrengungen.

Schließlich sinkt die Arbeitsqualität, Fehler häufen sich, eine Lust-und Interesselosigkeit stellt sich ein. Betroffene schlittert zunehmen in die Depression, können sich nicht mehr erholen und werden arbeitsunfähig.

Was tun? Für mehr Energie und eine gesunde Work-Life-Balance ist es wichtig, sich die eigenen Grenzen deutlich zu machen. Betroffene müssen sich die Fähigkeit erhalten, zu entspannen. Notfalls hilft das Erlernen von Entspannungstechniken. Wichtig: Machen Sie bewusst Urlaub und schaffen Sie sich Auszeiten von Computer, Handy und Firmen-eMails.

Volle Konzentration aufs Privatleben also. Das ist von Zeit zu Zeit auch notwendig.

Erste Hilfe: Wo Sie Unterstützung finden

ÖVS Österreichische Vereinigung für Supervision – Erstinformation und Präventionstest
www.oevs.or.at

IBOS Institut für Burn-out und Stressmanagement (1150)
www.ibos.co.at

pro mente Selbsthilfegruppe für Menschen mit Burn-out (1040)
www.promente-wien.at