

Burnout Syndrom - was ist das?

"Burnout" (engl. "to burn out" = "ausbrennen") ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist und typischerweise am Ende eines monate- oder sogar jahrelang andauernden "Teufelskreises" aus Überarbeitung und Überforderung steht. "Burnout" und "Burnout Syndrom" meinen das Selbe.

Faktoren, die zum Burn-Out-Syndrom führen, sind Belastungen aus der Arbeit selbst (zu hohe Anforderungen), Teamkonflikte, fehlende Autonomie am Arbeitsplatz, Autoritätskonflikte, große Verantwortung, Entscheidungsfindung unter Zeitdruck, ein extrem belastender Arbeitskontext etc. Auch Persönlichkeitsvariablen wie geringe Distanzierungsfähigkeit oder Perfektionismus werden bei der Entstehung des Burn-Out-Syndroms diskutiert.

Zu den Faktoren, die die Entstehung des Burnout begünstigen, zählen Maslach und Schaufeli beispielsweise:

1. Mangel an positivem Feedback
2. Fokussierung auf Klientenprobleme
3. Gehäufte chronische und schwer zu beeinflussende Probleme
4. Normen eines guten Helferverhaltens
5. Übertriebene Involviertheit
6. Hierarchieprobleme
7. Administrative Zwänge
8. Schlechte Teamarbeit
9. Druck von Vorgesetzten
10. Schlechte Arbeitsorganisation
11. Mangelnde Ressourcen (Personal, Finanzmittel)
12. Problematische institutionelle Vorgaben und Strukturen

(Quelle: Maslach, 2001)

Psychische Symptome

emotional

- großer Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen
- Gefühle des Versagens, Ärgers und Widerwillens
- Schuldgefühle
- Entmutigung und Gleichgültigkeit
- Misstrauen und paranoide Vorstellungen
- Frustration

kognitiv

- Rigidität im Denken und Widerstand gegen Veränderungen
- Projektionen
- Konzentrationsstörungen

motorisch

- nervöse Ticks
- Verspannungen

Physische Symptome

psychosomatische Beschwerden

- tägliche Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung
- große Müdigkeit nach dem Arbeiten
- Schlafstörungen
- sexuelle Probleme

Erkrankungen

- häufige Erkältungen und Grippe
- häufige Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden

Physiologische Reaktionen

- erhöhter Herzschlag
- erhöhter Pulsfreq.
- erhöhter Cholesterinspiegel

Symptome auf der Verhaltensebene

Individuelle Verhaltensweisen

- exzessiver Drogengebrauch, Tabakgenuss, Alkoholkonsum und/oder Kaffeekonsum
- erhöhte Aggressivität

Verhalten in der Arbeit

- häufiges Fehlen am Arbeitsplatz
- längere Pausen
- verminderte Effizienz

Soziale Symptome

im Umgang mit Klienten / Kunden

- Verlust von positiven Gefühlen den Klienten gegenüber
- Verschieben von Klientenkontakten
- Widerstand gegen Anrufe und Besuche von Klienten
- Unfähigkeit sich auf Klienten zu konzentrieren oder ihnen zuzuhören

im Umgang mit Kollegen

- Isolierung und Rückzug
- Vermeidung von Arbeitsdiskussionen mit Kollegen

außerhalb der Arbeit

- Ehe- und Familienprobleme
- Einsamkeit

Problematische Einstellung

im Umgang mit Klienten

- Stereotypisierung von Klienten
- Zynismus
- schwarzer Humor
- verminderte Empathie
- Demonstration von Machtlosigkeit

in der Arbeit/ Einrichtung

- negative Arbeitseinstellung
- Desillusionierung
- Verlust von Idealismus

(Quelle: Schaufeli, 1992)

Höher, schneller, weiter?

Bertelsmann Stiftung: Ein Drittel aller Erwerbstätigen klagt über psychische Belastungen. "Durch die Krise sind nicht nur Billionenbeträge verloren gegangen, sondern auch das, was die Gesellschaft zusammenhält: Werte", sagt die stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Bertelsmann Stiftung, Liz Mohn. Die aktuellen Ergebnisse aus dem Gesundheitsmonitor der Bertelsmann Stiftung zeigen die Konsequenzen: Wenn das Klima immer härter wird, wendet sich eine falsch verstandene Leistungskultur gegen die Menschen selbst.

Die Ergebnisse des aktuellen Gesundheitsmonitors der Bertelsmann Stiftung belegen, dass sich psychische Beschwerden längst zu einer Volkskrankheit entwickelt haben. Dieser regelmäßig durchgeführten repräsentativen Umfrage zufolge klagt jeder dritte Erwerbstätige über psychische Belastungen, mehr als 20 Prozent der deutschen Bevölkerung suchen innerhalb eines Jahres wegen psychischer Probleme einen Arzt auf. Unsichere wirtschaftliche Verhältnisse verschärfen die Situation: 52 Prozent der Menschen in befristeten Arbeitsverhältnissen klagen über psychische Belastungen.

Mit einem erhöhten Risiko psychischer Beschwerden einher gehen aber auch rein subjektiv erlebte Zukunftssorgen, wie arbeitslos (46 Prozent) und durch neue Technologien überflüssig (50 Prozent) zu werden oder im Fall von Arbeitslosigkeit keine neue Arbeit zu finden (41 Prozent).

Schwierige Arbeitsbedingungen verschlechtern das Wohlbefinden ohnehin: Wer mehr als fünf Tage die Woche arbeitet (42 Prozent) oder täglich einen Arbeitsweg von mindestens 30 Minuten zu bewältigen hat (38 Prozent), wird häufiger psychisch krank. Ebenso kann das Betriebsklima die Psyche beeinträchtigen. Dies trifft vor allem zu, wenn der Entzug von Vergünstigungen (47 Prozent), Abmahnungen (52 Prozent) oder Kündigung (49 Prozent) im Falle von häufigerer oder längerer Krankschreibung zu erwarten sind.

Auch die vor Kurzem veröffentlichten Ergebnisse der Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) zeigen, dass viele europäischen Bürger Sorge haben, dass sich die derzeitige Wirtschaftskrise negativ auf Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz auswirken und die Verbesserungen gefährden könnte, die sie in den letzten fünf Jahren verzeichnen konnten. Der Meinungsumfrage zufolge erwarten sechs von zehn Europäern, dass der weltweite Konjunkturabschwung zu einer Verschlechterung der Arbeitsbedingungen, besonders im Hinblick auf Gesundheit und Sicherheit, führen wird. Jukka Takala, Direktor der EU-OSHA: "Es hat keinen Zweck, kurzfristige Gewinne auf Kosten langfristiger Probleme zu erzielen". (tw)

FRAGEBOGEN ZU DEN „ANTREIBERN“

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5) so, wie Sie sich im Moment in Ihrer Berufswelt selber sehen. (Benutzen Sie so selten wie möglich „3“!).

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu ...

1= gar nicht 2 = kaum 3= etwas 4= gut 5= ganz

- _____ 1) Wenn immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich
- _____ 2) Ich fühle mich verantwortlich für das Wohlbefinden, derer, die mit mir zu tun haben
- _____ 3) Ich bin ständig auf Trab
- _____ 4) Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern
- _____ 5) Wenn ich raste, habe ich das Gefühl, ich roste
- _____ 6) Häufig sage ich: „Es ist schwierig, so genau zu sagen“
- _____ 7) Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre
- _____ 8) Ich habe Mühe mit Leuten, die nicht genau sind
- _____ 9) Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen
- _____ 10) „Nur nicht locker lassen“ ist eine meiner Devisen
- _____ 11) Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch
- _____ 12) Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell
- _____ 13) Ich liefere einen Bericht erst nach mehrmaliger Überarbeitung ab
- _____ 14) Leute, die herumtrödeln, regen mich auf
- _____ 15) Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden
- _____ 16) Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern
- _____ 17) Mich interessiert, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten
- _____ 18) Leute, die in den Tag hineinleben, kann ich schlecht verstehen
- _____ 19) Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft
- _____ 20) Ich löse meine Probleme in der Regel selber
- _____ 21) Aufgaben erledige ich möglichst rasch
- _____ 22) Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht
- _____ 23) Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen
- _____ 24) Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge
- _____ 25) Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muß sie hart erarbeiten
- _____ 26) Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis
- _____ 27) Ich mag es, wenn andere auf meine Fragen rasch und schlüssig antworten
- _____ 28) Es ist mir wichtig, von anderen zu hören, ob ich meine Sache gut gemacht habe
- _____ 29) Wenn ich mal eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende
- _____ 30) Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Menschen zurück
- _____ 31) Ich bin anderen gegenüber oft hart, um selbst nicht verletzt zu werden
- _____ 32) Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf dem Tisch
- _____ 33) Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung (1. ..., 2. ..., 3. ...)
- _____ 34) Ich glaube, daß die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen
- _____ 35) Es ist mir unangenehm, andere zu kritisieren
- _____ 36) Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf
- _____ 37) Ich streng mich an, meine Ziele zu erreichen
- _____ 38) Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst
- _____ 39) Ich bin sehr nervös
- _____ 40) So schnell kann mich nichts erschüttern
- _____ 41) Meine Probleme gehen die anderen nichts an
- _____ 42) Ich sage oft: „Nun macht mal!“
- _____ 43) Ich sage oft: „Genau“, „Klar“, „Exakt“, „Logisch“
- _____ 44) Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“
- _____ 45) Ich sage eher: „Können Sie es nicht mal versuchen?“ als „Versuchen Sie es mal!“
- _____ 46) Ich bin diplomatisch
- _____ 47) Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen
- _____ 48) Beim Telefonieren bearbeite ich oft nebenher noch Akten
- _____ 49) „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise
- _____ 50) Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen!

Auswertung „Antreiber“ :

* S.P. Fragen:	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47		
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
												Gesamtpunktzahl:
* B.D. Fragen:	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48		
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
												Gesamtpunktzahl:
* S.D.A. Fragen:	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50		
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
												Gesamtpunktzahl :
* S.G. Fragen:	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46		
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
												Gesamtpunktzahl:
* S.S. Fragen:	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49		
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
												Gesamtpunktzahl:

Übertragen Sie nun bitte Ihre Gesamtpunktzahlen in die Skala:

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46
48 50

S.P.

B.D.

S.D.A.

S.G.

S.S.

Verbinden Sie die Punkte. Wo bildet sich eine „Nase“? Hier liegt ihr besonders starker Antreiber! Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert von ca. 40 überschritten wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, daß andere Menschen ihn schon nach sehr kurzer Zeit in Ihrem Verhalten erkennen können.

Antreiber hat jeder Mensch: Sie sind lebensnotwendige Energiequellen

Allerdings kann ein besonders starker Antreiber ...

- ... zu inneren Konflikten mit eigenen entgegengesetzten Werten führen
- ... zu Überanstrengung und Druck führen
- ... zu Unflexibilität führen
- ... zum Vernachlässigen von aufgaben- oder gruppenbezogenem Verhalten führen
- ... zum Konflikt mit anderen Menschen führen
- ... von anderen ausgenutzt werden

Jeder Antreiber hat Vor- und Nachteile:

Sei perfekt ! :

Vorteile: Menschen mit diesem Antreiber sind gründliche, zuverlässige Experten
Nachteile: Angst vor Versagen könnte zu überzogener Selbstkritik führen, der Wunsch nach Bestätigung der eigenen Perfektheit zu überzogener Fremdkritik. Ständige Neuanfänge im Bemühen um 100% kosten Zeit und erzeugen Stress.

Beeil Dich ! :

Vorteile: Menschen mit diesem Antreiber sind dynamisch, einfallsreich, schnell.
Nachteile: Es besteht die Gefahr, überall sein zu wollen und damit nirgends richtig zu sein. Planungs- und Konzeptionsruinen werden hinterlassen, die Zeitplanung ist chaotisch. Keine Gründlichkeit, keine Details, keine Durchhaltefähigkeit, Ausstrahlen von Unruhe.

Streng Dich an ! :

Vorteile: Menschen mit diesem Antreiber sind einsatzbereit und belastbar.
Nachteile: Bevorzugen der langwierigsten und umständlichsten Lösungswege. Arbeit darf keinen Spaß machen, was leicht geht wird abgewertet. Keine Fähigkeit zur Improvisation und Intuition.
Es „muß“ ständig Probleme, Krisen, Streß und Krisen geben, um wichtig zu sein.

Sei gefällig ! :

Vorteile: Menschen mit diesem Antreiber sind einfühlsam und hilfsbereit gegenüber anderen.
Nachteile: Wunsch, es allen recht zu machen, kann dazu führen, es niemandem und am wenigsten sich selbst, recht zu machen. Es besteht die Gefahr, von anderen ausgenutzt zu werden.

Sei stark ! :

Vorteile: Menschen mit diesem Antreiber sind eigenständig, lösungsorientiert und belastbar.
Nachteile: Sich Schwächen und Fehler eingestehen zu müssen kann zu Unzufriedenheit führen.
Die Stärke kann von anderen als Arroganz empfunden werden. Sich Hilfe von anderen zu holen fällt schwer, alles alleine zu schaffen ist auf Dauer anstrengend.

Mein persönlicher Arbeitsstil

Die nachfolgenden Fragen helfen Ihnen, Ihre persönliche Arbeitssituation zu überprüfen und Störfaktoren genauer zu identifizieren.

Bitte kreuzen Sie die mit der jeweiligen Zahl gekennzeichneten Felder an:

0 - stimmt fast immer, 1 = stimmt häufig, 2 = stimmt manchmal, 3 = stimmt fast nie

- | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Das Telefon stört mich laufend, und die Gespräche sind meistens unnötig lang. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Durch die vielen Besucher von außen oder aus dem Hause komme ich oft nicht zu meiner eigentlichen Arbeit. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Die Besprechungen dauern häufig viel zu lange, und ihre Ergebnisse sind für mich oft unbefriedigend. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Große, zeitintensive und daher oft unangenehme Aufgaben schiebe ich meistens vor mir her, oder ich habe Schwierigkeiten, sie zu Ende zu führen, da ich nie zur Ruhe komme („ Aufschieberitis “). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Oft fehlen klare Prioritäten , und ich versuche, zu viele Aufgaben auf einmal zu erledigen. Ich befasse mich mit zuviel Kleinkram und kann mich zu wenig auf die wichtigsten Aufgaben konzentrieren. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Meine Zeitpläne und Fristen halte ich oft nur unter Termindruck ein, da immer etwas Unvorhergesehenes dazwischenkommt oder ich mir zuviel vorgenommen habe. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Ich habe zuviel Papierkram auf meinem Schreibtisch; Korrespondenz und Lesen brauchen zuviel Zeit. Die Übersicht und Ordnung auf meinem Schreibtisch ist nicht gerade vorbildlich. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8.	Die Kommunikation mit anderen ist häufig mangelhaft. Der verspätete Austausch von Informationen, Missverständnissen oder gar Reibereien gehören bei uns zur Tagesordnung.	0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9.	Die Delegation von Aufgaben klappt nur selten richtig, und oft muss ich Dinge erledigen, die auch andere hätten tun können.	0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10.	Das Nein-Sagen fällt mir schwer, wenn andere etwas von mir wollen und ich eigentlich meine eigenen Arbeiten erledigen müsste.	0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11.	Eine klare Zielsetzung , sowohl beruflich wie privat, fehlt in meinem Leben. Oft vermag ich keinen Sinn in dem zu sehen, was ich den Tag über tue	0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12.	Manchmal fehlt mir die notwendige Selbstdisziplin , um das, was ich mir vorgenommen habe, auch umzusetzen	0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Reflektieren Sie:

1. Welche besondere persönliche Schwäche konnten Sie identifizieren? An welcher möchten Sie gerne arbeiten?
2. Wenn heute Nacht eine Fee käme und würde diese Schwäche oder diesen Störfaktor beseitigen: was wäre morgen anders? Wie wäre Ihr Verhalten morgen? Stellen Sie es sich in Zeitlupentempo mit allen Sinnen so konkret wie möglich vor!
3. Was davon könnten Sie bereits morgen tun, um damit vielleicht bereits eine kleine Änderung herbeiführen?