

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!



MINUTEN

Frank H. Berndt

Burn- out

GABAL

Frank H. Berndt

30 Minuten

Burn-out

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Umschlag und Layout: die imprimatur, Hainburg
Lektorat: Friederike Mannsperger, Offenbach
Satz: Zerosoft, Timisoara, Rumänien
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt
Titelbild: © Schemmi/PIXELIO www.pixelio.de

© 2008 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
8. Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-89749-255-7

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
Burn-out-Selbsttest	8
1. Burn-out – vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand?	15
Burn-out – der Begriff	16
Von der Randerscheinung zum Modewort	17
Mehr als eine vorübergehende Erschöpfung	19
2. Symptome	23
Emotionale Symptome	24
Soziale Symptome	25
Intellektuelle Symptome	26
Körperliche Symptome	26
3. Ursachen	31
Äußere Faktoren	32
Innere Faktoren	34
Das Zusammenspiel von äußeren und inneren Faktoren	36
Burn-out – das System	38
Sekundärsysteme	41

4. Risikogruppen	47
Burn-out bei Führungskräften	48
Burn-out in sozialen Berufen	54
5. Gegenmaßnahmen	59
Organisatorische Gegenmaßnahmen	60
Individuelle Gegenmaßnahmen	65
Den inneren Antreibern auf der Spur	73
Therapie	85
Fast Reader	88
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96

Vorwort

Burn-out – jedes Jahr erleiden Tausende ehemals hoch motivierte Menschen den Zusammenbruch ihres emotionalen, geistigen und körperlichen Leistungsvermögens. Sie sind am Ende, seelisch verausgabt, ausgebrannt.

Viele von ihnen sind Lehrer, Ärzte, Pflegekräfte, Sozialarbeiter oder Pastoren. Doch längst hat das „Burn-out-Syndrom“ auch ganz andere Berufsgruppen erfasst. Vor allem unter den Verantwortungsträgern in Wirtschaftsunternehmen, unter Führungskräften, Managern, Selbstständigen ist die Zahl der Betroffenen rasant gestiegen. Der durch Stress und Burn-out verursachte volkswirtschaftliche Schaden beläuft sich Schätzungen zufolge allein in Deutschland auf einen hohen zweistelligen Milliardenbetrag – jährlich! Doch dies ist „nur“ der materielle Schaden. Der immaterielle Verlust, z. B. an Know-how etwa durch eine Berufsunfähigkeit der Betroffenen oder – auf privater Seite – an intakten Familienverhältnissen durch die stark eingeschränkte Belastbarkeit des Vaters bzw. der Mutter, lässt sich kaum ermessen.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Einblick in die Hintergründe dieses Phänomens. Sie erfahren, wie

das Burn-out-Syndrom entsteht, an welchen Merkmalen Sie es erkennen und welche Maßnahmen Sie dagegen ergreifen können.

Ich wünsche Ihnen gute Gedanken bei der Lektüre ... und ein paar zusätzliche Minuten, in denen Sie das Gelesene reflektieren und Ihre Seele baumeln lassen können.

Ihr Frank H. Berndt

Burn-out-Selbsttest

Kreuzen Sie an, in welchem Grad folgende Aussagen auf Sie zutreffen:

Ich fühle mich ausgelaugt, erschöpft, leer, versuche nur noch zu „funktionieren“.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich vermisse meine frühere Kreativität, meinen Elan, den Wunsch, etwas zu bewirken.

fast nie selten häufig sehr oft

Auf Druck von außen oder Kritik reagiere ich gereizt oder beleidigt.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich schlafe schlecht.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich habe das Bedürfnis, mich zurückzuziehen und in Ruhe gelassen zu werden.

fast nie selten häufig sehr oft

Begegnungen mit Menschen stressen mich oder laugen mich aus.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich ertappe mich in Tagträumereien, bin gedankenverloren, unkonzentriert, unproduktiv.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich bin anfällig für Krankheiten.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich habe das Gefühl, dass zu vieles an mir allein hängen bleibt.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich vermisse Wertschätzung – von meinen Vorgesetzten, Kollegen, Patienten, Schülern.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich habe einen Hang zum Zynismus.

fast nie selten häufig sehr oft

Meine Arbeit überfordert mich.

fast nie selten häufig sehr oft

Durch mein berufliches Engagement kommt mein Privatleben zu kurz.

fast nie selten häufig sehr oft

Ich arbeite lange, mache Überstunden oder nehme den Beruf mit ins Wochenende.

fast nie selten häufig sehr oft