

WORK-STORY

Burn-out-Checkliste

Verfasser: Prof. Dr. Richard K. Streich

Berufliche Karrierewege sind oftmals gekennzeichnet durch einen permanenten Anstieg des Arbeitsvolumens, verbunden mit gestiegenen eigenen und fremden Erwartungen und Anforderungen an die Arbeitsqualität. Hinzu kommen Aspekte einer Informationsüberflutung und eine dauerhafte Erreichbarkeit durch die technischen Medien. Als Folge können sich dauerhafte emotionale, physische bzw. psychische Erschöpfungszustände ergeben. Ein Burn-out wird wahrscheinlicher.

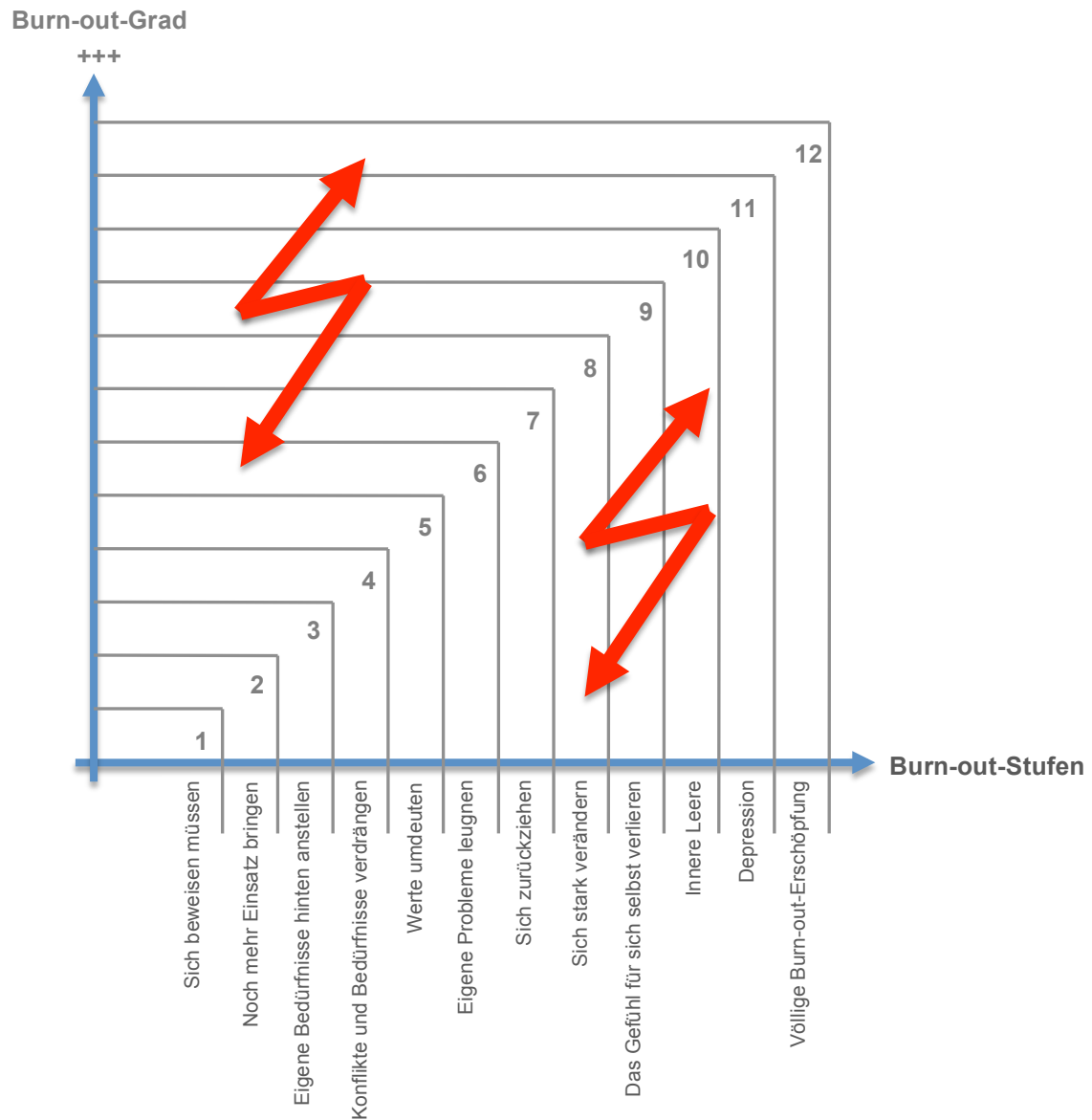
Während Stress eine natürliche Reaktion des Körpers auf Überbeanspruchung ist und größtenteils von außen ausgelöst wird, zeichnet sich Burn-out vornehmlich durch eine innere Dynamik aus. Chronischer Stress kann zu Burn-out führen (vgl. u.a. Burisch, M. 2010).

Hilfreich ist es, sich im Vorfeld solcher Dynamiken bewusst zu sein und zu wissen, in welchen Phasen ein Burn-out sich gestaltet und eskaliert. Die nachfolgende Abbildung veranschaulicht etablierte Burn-out-Eskalationsstufen und beschreibt die einzelnen Merkmale je Stufe. Kennzeichnen Sie zunächst Ihre **aktuelle Position** im Burn-out-Diagramm.

Persönliche Fragestellungen zu den Eskalationsstufen könnten z.B. sein:

- Warum befinde ich mich aktuell auf dieser Stufe?
- Wo befand ich mich vor einem Jahr?
- Welche Auswirkungen hat meine derzeitige Eskalationsstufe auf mein Verhalten (beruflich bzw. privat) und in der Wirkung auf mein soziales Umfeld?
- Mit wem kann ich über meinen Burn-out-Stand reden?
- Von wem erwarte ich welche Unterstützung zur Verbesserung meiner Burn-out-Situation?
- etc.

Burn-out-Eskalationsstufen



Quelle: Töpfer, K.: 12 Stufen der Erschöpfung, in: Focus-Gesundheit, Die Psyche stärken, 2012, S. 135, (in Anlehnung an: Freudenberger, H./North, G.).

Die folgenden Merkmale der **Burn-out-Eskalationsstufen** geben Hinweise auf Ihre aktuellen Verhaltensweisen und konkretisieren Ihre Einschätzung.

1. Sich beweisen müssen

Sie erledigen Ihre Arbeit mit viel Enthusiasmus. Der Wunsch, sich und anderen etwas beweisen zu wollen, ist sehr stark. Sie beginnen, Ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen und Ihre Kräfte zu überschätzen.

2. Noch mehr Einsatz bringen

Um Ihren eigenen Ansprüchen gerecht zu werden, arbeiten Sie besonders hart. Sie können nur schlecht Aufgaben an andere delegieren und halten sich für unentbehrlich.

3. Eigene Bedürfnisse hinten anstellen

Sie leben für den Job und haben keine Energie mehr für Freunde, Hobbys, Sex oder die Familie. Häufig steigt der Konsum von Alkohol, Nikotin oder Kaffee.

4. Konflikte und Bedürfnisse verdrängen

Es geht Ihnen nicht gut aber Sie wollen nicht wahrhaben, was der Grund für Ihr Befinden ist. Unpünktlichkeit, Vergesslichkeit oder schlechte Arbeitsleistungen mehren sich.

5. Werte umdeuten

Freundschaften, Hobbys, Ehrenämter – was Ihnen früher wichtig war, wird zunehmend zu eine Belastung. Es zählt nur noch der Job. Sie fühlen sich emotional abgestumpft; in der Partnerschaft kommt es jetzt häufig zu Streitereien.

6. Eigene Probleme leugnen

Noch verdrängen Sie Ihre Probleme. Doch Ihnen fehlt die Anerkennung für Ihre Leistung, Sie gehen ungern zur Arbeit und erste körperliche Symptome (z.B. Schlafstörungen) treten auf. Zynismus und Intoleranz nehmen zu.

7. Sich zurückziehen

Sie fühlen sich hoffnungs- und orientierungslos. Ihr soziales Umfeld überfordert Sie und Sie isolieren sich zunehmend. Alkohol und Drogen dienen jetzt häufig als Entspannungshilfen.

8. Sich stark verändern

Selbst nett formulierte Kritik werten Sie als persönlichen Angriff, Ihre Freunde, Familie und Kollegen bemerken, dass sich Ihr Wesen stark verändert hat.

9. Das Gefühl für sich selbst verlieren

Sie fühlen sich wertlos und haben kein Gespür mehr für Ihre persönlichen Bedürfnisse. Dafür dominiert das Gefühl, nur noch wie eine Maschine zu funktionieren.

10. Innere Leere

Sie fühlen sich ausgezehrt und bewältigen Ihren Alltag nur mit großer Mühe. Das Risiko für Angst- und Panikattacken steigt. Häufig wird versucht, die Anspannung durch Fressorgien, Frusteinkäufe oder exzessiven Sex abzubauen.

11. Depression

Sie sind verzweifelt, haben keine Energie mehr und fühlen sich niedergeschlagen. Das Leben erscheint Ihnen sinnlos. Häufig kommen in dieser Phase Selbstmordgedanken auf.

12. Völlige Burn-out-Erschöpfung

Der psychische und körperliche Zusammenbruch ist lebensgefährdend. Ihr Immunsystem ist angegriffen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Sie benötigen dringend ärztliche Hilfe.

Quelle: Töpfer, K.: 12 Stufen der Erschöpfung, in: Focus-Gesundheit, Die Psyche stärken, 2012, S. 135, (in Anlehnung an: Freudenberger, H./ North, G.).

Beachten Sie weiterhin:

Wichtig zur individuellen Burn-out-Prävention und -Handhabung ist es, sich mit seinen Stärken und Schwächen zu konfrontieren, sein Selbst- und Fremdbild im Dialog mit dem sozialen Umfeld (Kollegen, Freunden, Partner etc.) abzugleichen und sich realistische Ziele für die beruflichen und privaten Herausforderungen zu setzen. Auch ist es sinnvoll, sich seiner Denk- und Handlungsweisen bewusst zu werden. Was sind die „Treiber“ meiner Gedanken und meines Tuns? Welche „Glaubenssätze“ (z.B. sei perfekt) bestimmen meine Aktivitäten im Beruf und in der privaten Welt? Über welche Energiequellen bzw. Ressourcen verfüge ich, um den Anforderungen erfolgreich begegnen zu können?

Erfolgreiche **Bewältigungsstrategien** sind dabei gekennzeichnet durch:

- die Möglichkeit und Fähigkeit zur Selbststeuerung und -regulierung,
- ein kontinuierliches Selbstmanagement im konstruktiven Dialog mit seiner Umwelt und
- eine hohe Umsetzungskompetenz für veränderte Verfahrens- und Verhaltensweisen (vgl. u.a. Hoyle, R.H. 2010).

work and travel - magazine

So kann bspw. durch ein verbessertes Time-Management erreicht werden, dass sich sowohl die effektive Arbeitszeit (durch bessere Eigenorganisation) als auch die effektive private Zeit (durch bedürfnisorientiertes Handeln) positiver gestalten lassen. Im Bereich des Zeitmanagements werden vielfältige Verfahren angeboten (vgl. u.a. Seiwert 2009). Alle Methoden basieren auf einer Ist-Aufnahme der Tätigkeiten mit der entsprechenden Planung der Prioritäten und Zeitspannen und auf einer darauf aufbauenden Sollplanung des Ziel- und Zeit-Verhaltens. Aus einem hieraus zu konzipierenden Fünf-Jahres- bzw. Jahresplan werden Monatspläne, im weiteren in Wochen- und Tagespläne abgeleitet, die dem Individuum eine stetige Selbstkontrolle und damit eine Möglichkeit zur Selbststeuerung und -regulierung bieten.

Die Burn-out-Checkliste wird in der neuesten Publikation von Prof. Dr. Richard Streich mit dem Titel „Fit for Leadership – Entwicklungsfelder zur Führungspersönlichkeit (Springer Gabler Verlag, 2013) eingehender vorgestellt.

Literatur:

Burisch, M.: Das Burn-out-Syndrom, 4. Auflage, 2010.

Freudenberger, H./ North, G.: Ausgebrannt – Die Krise der Erfolgreichen, München, 1980.

Freudenberger, H./ North, G.: Burnout bei Frauen, Frankfurt, 1992.

Hoyle, R.H. (Hrsg.): Handbook of Personality and Self-Regulation, Blackwell Publishing, 2010.

Streich, R.K.: Fit for Leadership, GablerSpringer, 2014.

Töpfer, K.: 12 Stufen der Erschöpfung, in: Focus-Gesundheit, Die Psyche stärken, 2012, (in Anlehnung an: Freudenberger, H./ North, G.)