



BURN OUT

Ausgebrannt sein - Burn-Out hat viele Gesichter!

Liebe Leserin, lieber Leser!

"To burn out" bedeutet "ausbrennen". Der davon abgeleitete Begriff "Burn-Out-Syndrom" beschreibt einen andauernden Zustand der totalen Erschöpfung, sowohl körperlich als auch emotional. Ein Burn-Out hat viele Gesichter und es kann jeden treffen. In dieser Information erfahren Sie mehr über Entstehung, Anzeichen und Behandlung eines Burn-Outs.

Auf einen Blick: Burn-Out

- Ein Burn-Out-Syndrom kann jede/n treffen, der/die im Beruf oder auch im Privatleben extremen Stresssituationen ausgesetzt ist und keine Möglichkeit findet, sich ausreichend zu entspannen.
- Nicht jede Form von Stress, Belastung oder Erschöpfung ist gleich ein Burn-Out. Viel mehr entwickelt sich das Burn-Out-Syndrom über längere Zeit und Betroffene durchlaufen zunächst mehrere Stadien.
- PsychotherapeutInnen können feststellen, ob ein Burn-Out vorliegt.
- Für die Behandlung eines Burn-outs gilt: Je früher man mit der Therapie beginnt, desto besser.

Entstehung von Burn-Out

Eine Reihe von äußeren und inneren Faktoren spielt bei der Entstehung eines Burn-Out-Syndroms eine wichtige Rolle. Dazu gehören hohe Arbeitsbelastung gepaart mit wenig Erholungsphasen, wenig Austausch mit und Unterstützung durch KollegInnen, Überforderung, zu hohe Erwartungen an sich selbst, Perfektionismus, hoher gefühlter Druck gepaart mit häufigen Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht, und einige mehr.

Die Phasen eines Burn-Outs

Nicht jede Form von Stress, Belastung oder Erschöpfung ist ein Burn-Out. Das Burn-Out-Syndrom entwickelt sich über längere Zeit und Betroffene durchlaufen dabei mehrere Phasen bis es tatsächlich zu einem totalen "Ausgebranntsein" kommt. Die Stadien können bei jedem Menschen unterschiedlich verlaufen. Die Phasen reichen von übertriebenem Ehrgeiz, Perfektionismus und Leistungszwang, über Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Verleugnung der auftretenden Probleme, Rückzug, innere Leere, bis hin zu völliger körperlicher und psychischer Erschöpfung.

Anzeichen für ein Burn-Out

Es gibt vier große Bereiche, anhand derer ein Burn-Out zu erkennen ist:

- **Emotionale Erschöpfung:** Man kann sich kaum noch aufraffen, ist müde, findet aber durch Schlaf keine Erholung. Zentral sind Gefühle der Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit. Nach außen oft erhöhte Aggressivität.
- **Sozialer Rückzug:** Man zieht sich von Freunden und vom Partner zurück und geht seinen Hobbys immer weniger nach.
- **Körperliche Beschwerden:** Häufig sind Verdauungsstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Tinnitus, Verspannungen, Rückenschmerzen, schwächeres Immunsystem, Schlafstörungen, dauerhafte Müdigkeit.
- **Kognitive Fähigkeiten lassen nach:** Man kann sich schlechter konzentrieren, vergisst schneller und häufiger.

Burn-Out behandeln!

Ein Burn-Out lässt sich gut mit Psychotherapie behandeln. Je früher man mit der Therapie beginnt, desto besser. Aus diesem Grund ist es von größter Bedeutung, die genannten Anzeichen nicht zu ignorieren, sondern frühzeitig Hilfe zu suchen. Für Unterstützung wenden Sie sich vertrauensvoll an:



Mag. Alice Stadler
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Franz-Hochedlinger-Gasse 18/1 A-1020 Wien
T +43 680 120 24 60
E alice.stadler@lebengestalten.org
W www.lebengestalten.org