

Die unterschätzte Volkskrankheit: In Österreich stehen laut Studien 1,1 Millionen Arbeitnehmer knapp vor dem Burnout!

Die Burnout-Falle

Das Erschöpfungssyndrom entwickelt sich zum Seelenleid Nr. 1 und kostet die Wirtschaft Milliarden. Dennoch gilt Burnout als Tabu. **FORMAT** beschreibt, wie Sie die Symptome erkennen. Plus: Ihr persönlicher Risiko-Check.



Müde, erschöpft, ausgelaugt? Machen Sie doch Urlaub, gehen Sie in den Yogakurs, oder besuchen Sie ein Time-Management-Seminar! – Gut gemeinte Ratschläge, die im Falle einer Burnout-Krise – die Folge von unbewältigtem Stress – allerdings ihre Wirkung verfehlen. „All das sind Lösungsversuche, die davon ausgehen, dass die wesentlichen Bedingungen für das Entstehen des Syndroms ausschließlich in der Persönlichkeitsstruktur liegen“, erklärt Stefan Geyerhofer, Psychologe und Organisator des ersten internationalen Burnout-Kongresses in Wien. „Diese Theorie ist heute allerdings nicht mehr aufrechtzuerhalten.“ Weder in der Wissenschaft noch in der Praxis.

„Von mir hat niemand angenommen, dass ich ein Burnout bekommen könnte. Es hat auch niemand bemerkt, bis ich >>

1 EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG.

Burnout ist ein Zustand mit prozesshafter Entwicklung, der laut den Burnout-Forschern Christina Maslach und Michael Leiter durch drei Symptome gekennzeichnet ist. An erster Stelle steht die Erschöpfung: innere Leere und Energielosigkeit, gepaart mit Schlafstörungen und erhöhter Krankheitsanfälligkeit.



Faktor 1: Persönlichkeit

Burnout kann jeden treffen. Die „Burnout-Persönlichkeit“ gibt es nicht. Dennoch sind perfektionistische Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, die sich in erster Linie über Leistung definieren, besonders gefährdet. Die Persönlichkeit ist nur einer von vier Faktoren, die bei der Burnout-Entstehung eine Rolle spielen.

2 DE-PERSONALISIERUNG.

Das zweite, charakteristische Burnout-Symptom drückt sich in einer negativen, zynischen Grundhaltung aus. Arbeitskollegen, Kunden, Patienten und Gäste werden nur mehr als „Objekte“ wahrgenommen. Die Sozialkontakte nehmen ab, steigende Unzufriedenheit mit den Arbeitsaufgaben führt zu „Dienst nach Vorschrift“.



Faktor 2: Arbeitsplatz

Ins Burnout „geführt“. Laut Studien hängt Burnout immer mit dem Arbeitsumfeld (Führungsebene und Mitarbeiter) zusammen. Die Risikofaktoren: Angst vor Jobverlust, chronische Arbeitsüberlastung, fehlende Anerkennung und Fairness, Wertekonflikte, Probleme im Team (Mobbing) sowie mangelnde Selbstkontrolle.

3 LEISTUNGS-REDUKTION.

Dem subjektiven Gefühl der chronischen Überforderung und Leistungsabnahme (Insuffizienzgefühle, „Ich schaff's nicht mehr“) folgt schließlich auch eine objektive Reduktion der Produktivität. Diese beträgt laut Franz Daublebsky (Leiter der ersten österreichischen Burnout-Studie) bis zu 40 Prozent!



Faktor 3: Beziehungen

Singles sind stärker gefährdet! Bei Personen, die in Partnerschaften leben, stimmt das Verhältnis Job/Privatleben eher. Singles bleiben meist länger in der Arbeit und beschränken oft auch ihre sozialen Kontakte auf die Kollegen-schaft. Beziehungskonflikte (Partner/Familie) können Burnout allerdings auch forcieren.



Faktor 4: Die Gesellschaft

Image auf Kosten der Gesundheit. Den gesellschaftlichen Ansprüchen (Profitmaximierung, Image, Statussymbole) immer entsprechen zu wollen, kann ebenfalls ausbrennen. Auch die technischen Innovationen („Immer erreichbar sein“ via Handy und Internet) leisten ihren Beitrag. Dauerstress gehört fast schon zum guten Ton.

Fall 1 – Ava Z., 27: Wenn selbst auferlegter Verantwortungsdruck zum Verhängnis wird ...

Wir waren einmal ein Superteam und gut befreundet“, erzählt Ava Z., 27. Vor knapp sechs Jahren wurde die engagierte Coiffeurin von einem ehemaligen Arbeitskollegen, der sich selbständig gemacht hatte, für sein neues Unternehmen angeheuert – als dessen „rechte Hand“. „Ich sah eine Karrierechance und entwickelte schnell ein extremes Verantwortungsgefühl für das Geschäft. Ich kam als Erste und ging als Letzte“, erzählt Ava Z. Sie schulte die Mitarbeiter, machte unbezahlte Überstunden und widmete sich den Problemen der Kunden, die sich bei ihr ausweinten. Die Burnout-Krise spitzte sich schließlich zu, als sich Avas Chef zur Familiengründung entschloss und

Existenzängste entwickelte. „Er vergrößerte das Geschäft, war nur mehr gewinnorientiert. Er gönnte sich selbst keine Pausen mehr und verlangte auch von uns Mitarbeitern dieselben Opfer.“ Anerkennung wurde Ava und ihren Kollegen nicht zuteil – weder in verbaler Form noch via Gehaltszettel.

Langer Leidensweg. Eines Tages erfolgte der Zusammenbruch: Tinnitus, Schwindel, starke Blutungen, Unterleibschmerzen und Depressionen. „Ich wurde eine Woche lang von Wartezimmer zu Wartezimmer geschickt, bis das Problem Burnout erkannt wurde.“

Ava kündigte ihren Job, ließ die Vergangenheit hinter sich. Heute ist sie selbständige Buchillustratorin.



„Ich wurde von Arzt zu Arzt geschickt, bis einer das Problem Burnout erkannte.“

Ava Z., Neo-Illustratorin & Ex-Burnout

>> eines Tages nicht mehr zur Arbeit kam“, erzählt etwa Albert S. Dem heute 37-jährigen IT-Manager einer österreichischen Großbank war schließlich immer der Ruf des belastbaren Troubleshooters vorausgeeilt. Aber auch er „brannte“ vor zwei Jahren aus (s. Kasten rechts).

Unterschätzte Volkskrankheit. Über lange Zeit hinweg war von Burnout fast ausschließlich im Zusammenhang mit Führungskräften, Menschen in helfenden Berufen (Ärzte, Pfleger, Sozialarbeiter) und Lehrern die Rede. Heute weiß man, dass Burnout bei jeder Alters- und Berufsgruppe auftreten kann. „Besonders gefährdet sind auch Wiedereinsteigerinnen nach der Babypause oder junge Leute, die sich in ihren ersten Berufsjahren überengagieren“, merkt Gabriele Kypta, Wirtschaftscoach und Autorin („Burnout erkennen, überwinden, vermeiden“) an.

BURNOUT-FORSCHER. Der Psychologe Stefan Geyrhofer untersucht die wesentlichen Bedingungen für die Entstehung von Burnout am Arbeitsplatz.



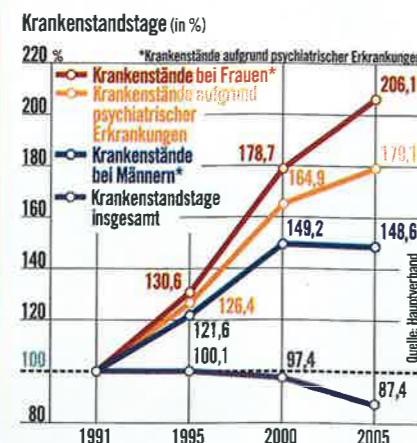
Dennoch ist Burnout nach wie vor ein Tabu. „Ein Herzinfarkt ist anerkannt. Burnout hingegen steht für Schwäche und geringe Belastbarkeit – und kann sogar die Karriere gefährden.“

Dabei entwickelt sich das Erschöpfungssyndrom mittlerweile zu einer Volkskrankheit. 1,1 Millionen Österreicher stehen laut Franz Daublebsky, Koordinator der ersten österreichischen Burnout-Studie, kurz vor dem totalen Zusammenbruch.

Und wissen es oft gar nicht. „Wenn Anforderungen und Ressourcen nicht mehr im Gleichgewicht sind, kommt es zum Crash“, so die Psychotherapeutin Carmen Unterholzer.

Diagnose-Problematik. „Das Tückische am Burnout-Syndrom ist, dass es sich nicht wie etwa eine Grippe eindeutig zu erkennen gibt.“ Burnout entwickelt sich schleichend, in Phasen und kann von

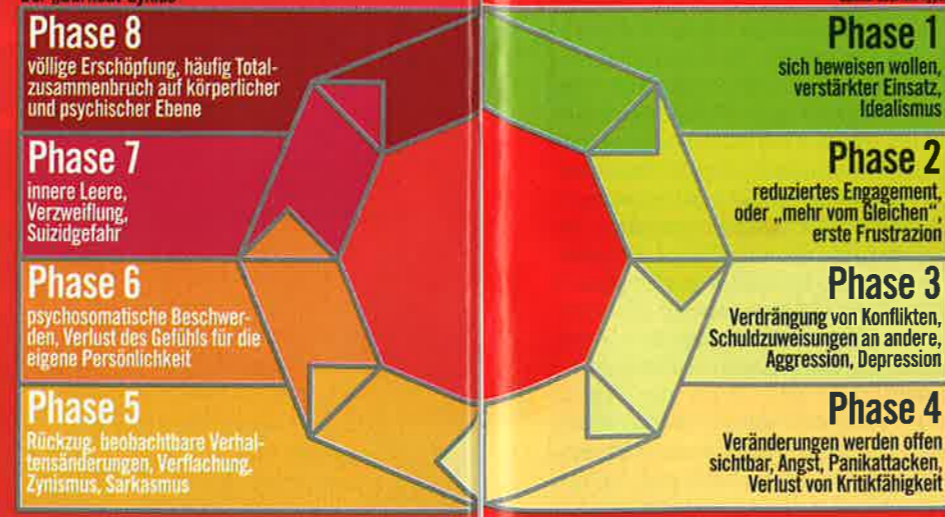
Seelenleid: Psychische Erkrankungen nehmen in Österreich stark zu



ALARMIEREND. Während die Krankenstandstage insgesamt sinken, hat sich die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen fast verdoppelt.

Acht-Phasen-Prozess: Wie sich eine Burnout-Krise entwickelt

Der „Burnout-Zyklus“



130 verschiedenen psychosomatischen Symptomen begleitet werden. „Aufgrund des Fehlens einer standardisierten Definition ist es daher besonders wichtig, das Syndrom von nahe verwandten Konstrukten der Beanspruchung wie etwa reinem Stress, Angst und Depressionen – trotz enger Zusammenhänge – abzugrenzen.“ Dabei halten sich die Experten derzeit an die Erkenntnisse der US-Forscherin Christina Maslach. Laut Maslach handelt es sich nur dann um Burnout, wenn folgende drei Parameter erfüllt sind: emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und Leistungsreduktion (siehe Überblick Seite 83).

„Die Diagnose ist oft ein langwieriger Prozess, weil das Syndrom auch in der Ärzteausbildung noch nicht ausreichend Beachtung findet“, so Unterholzer kritisch. „In der Medizin wird über eine lange Zeit lediglich an der Behebung der körperlichen Symptome gearbeitet.“

Risikofaktor Arbeitsplatz. Damit sei das Problem aber noch lange nicht gelöst. Denn: Die wesentlichen Bedingungen zur Entstehung von Burnout liegen im Arbeitsumfeld. „Der wirtschaftliche Druck wächst mit jedem Jahr. Da die Arbeitskraft in Europa der größte Kostenfaktor ist, muss in Zeiten der Konjunkturflaute immer mehr Arbeit von immer weniger Mitarbeitern bewältigt werden. Dazu kommt die Angst vor dem Jobverlust“, erklärt dazu der Unternehmensberater Alfred Lackner. Dauerstress,

die Grundvoraussetzung für Burnout, steht somit auf der Tagesordnung.

Der „Dritten EU-Studie über die Arbeitsbedingungen“ zufolge fühlen sich 60 Prozent der Arbeitnehmer durch den Beruf gesundheitlich beeinträchtigt, 30 Prozent klagen über Stress, und 23 Prozent leiden an allgemeiner Erschöpfung. In Österreich stehen laut ÖGB-„Arbeitsklimaindex“ 50 Prozent der Beschäftigten unter Zeitdruck, 51 Prozent verspüren seelischen Druck.

Dies bestätigt auch die aktuelle Statistik des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger: Hierzulande ist die Zahl der Krankenstandstage aufgrund psychischer Probleme von 1991 bis 2005 um alarmierende 79 Prozent gestiegen (siehe Grafik unten). Auch der Anteil psychisch bedingter Pensionen an der Gesamtzahl der Invaliditätspensionen schnellte von elf Prozent im Jahre 1991 auf 23 Prozent 2005 hoch. >>

Fall 2 – Albert S., 37: Der IT-Manager schaffte den Wiedereinstieg

Niemand hat gedacht, dass ich jemals ein Burnout-Syndrom bekommen könnte. Es hat auch keiner bemerkt, bis ich eines Tages nicht mehr zur Arbeit kam“, erzählt Albert S. Dem heute 37-jährigen IT-Manager einer heimischen Großbank war schließlich immer der Ruf des belastbaren Troubleshooters vorausgeeilt. Bis vor zwei Jahren, da kam es zum Zusammenbruch.

Am Anfang stand eine neue Herausforderung im Job, die allerdings bald zur Überforderung führte: „Ich steckte in einer Doppelfunktion, die mich pausenlos in Interessenkonflikte brachte und mit Problemen konfrontierte, derer ich in meiner damaligen Position gar nicht Herr werden konnte.“ Albert S. versuchte es trotzdem. „Weil ich damals noch nicht in der Lage war, Nein zu sagen und mich abzugrenzen.“ Außerdem fühlt sich der junge Karrierist auch für das Wohl seiner Mitarbeiter verantwortlich. „Je höher du im Management steigst, desto mehr Betriebsfokus wird von dir verlangt. Deine Leute sollen dir auf einmal egal sein. Das habe ich menschlich nicht verkraftet.“

Vollgas mit leerem Tank. Zur Belastung am Arbeitsplatz kamen schließlich auch noch Probleme im privaten Umfeld. „Dafür reichte die Batterie

„Das Burnout war für mich die Chance, meine gesamten Lebensumstände zu ändern.“

Albert S., IT-Manager & Ex-Burnout



dann nicht mehr aus.“ Innerhalb eines Jahres tappte Albert S. in die Burnout-Falle. „Erst konnte ich in der Nacht nicht mehr durchschlafen, nach und nach kamen weitere Symptome hinzu.“ Bald litt Albert S. unter Energielosigkeit, innerer Unruhe, Selbstzweifel, Schweißausbrüchen und Magenkrämpfen. Er zog sich zurück, mied seine Mitarbeiter und traf sich nicht einmal mehr mit Freunden. „Selbst auf meine Freundin reagierte ich aggressiv.“ Nach einer Panikattacke war er am Rande eines Nervenzusammenbruchs und suchte schließlich seine Hausärztin auf. „Sie wusste, welche Fragen sie mir stellen musste, um das Problem zu entlarven. Sie hat mich sofort zur Psychotherapie überwiesen.“

Burnout zur Selbstfindung? Albert S. nutzte den folgenden Krankenstand zur Selbstreflexion. „Durch die Therapie habe ich meine Persönlichkeitsstruktur und ihre Ursprünge erforscht. Vieles davon wurde durch Erziehung geprägt.“ Nach einer dreimonatigen Auszeit kehrte Albert S. an seine vorherige Position zurück – allerdings ohne Doppelrolle. „Viele Kollegen meinten: Wenn es dir passieren kann, dann uns erst recht!“ Albert S. hofft, mit seiner Geschichte zumindest in der Firma einen Bewusstseinsprozess ausgelöst zu haben.



Fall 3 – Manuela T., 31: Die Turnusärztin fühlte sich geistig unterfordert und wurde von Kollegen gemobbt

Bei uns traut sich keiner, wegen eines grip-palen Infektes zuhause zu bleiben“, beschreibt die Turnusärztin Manuela T. die Arbeitssituation in einem niederösterreichischen Krankenhaus. „Das gilt als un-kollegial, weil schließlich die anderen Mehrarbeit leisten müssen.“ Wegen Überlas-tung und Erschöpfung ginge sowieso niemand in Kran-kenstand. „Das Thema ist tabu. Keiner gesteht sich selbst ein, wenn er nicht mehr kann. Jeder hat Angst, als schwach, nicht belastbar

zu gelten. Als Arzt kann man sich das nicht leisten.“ **Zwangspause.** Bei Ma-nuela T. selbst entstand das Burnout aus einer Mischung von Frust, Sinnkrise und Mobbing. „Als Turnusärztin wurde ich mehr zu körperli-chen als zu medizinischen Tätigkeiten herangezogen. Ich konnte mein Wissen nicht anwenden, die Arbeit machte keinen Spaß. Die Identifikation mit dem Job war gleich null. Schließlich wurde ich zusätzlich von einer Kollegin gemobbt.“ Nach 1,5 Jahren Turnus

kamen Schlafstörungen und Gereiztheit. „Ich ging über die Patienten hinweg, um mich zu selbst schützen. Meine Kraft reichte für frem-de Probleme nicht mehr.“ Am Ende brauchte sie be-reits fünf Schlaftabletten, um wenigstens einschlafen zu können. Sogar Manuelas Freund, selbst Arzt, ahnte nichts. „Er pushte mich sogar noch, meinte: Komm, streng dich an, da musst du jetzt durch!“ Manuela T. wurde schwer depressiv und verbrachte drei Wochen in der Psychiatrie.

„Das Thema ist tabu. Jeder hat Angst, als schwach und nicht belastbar zu gelten.“

Manuela T., Turnusärztin & Ex-Burnout

Burnout-Prävention: Spezialisten beraten

Frauen sind burnoutgefährdeter, weil sie, auch hormonell bedingt, anders auf Stress reagieren. Hinzu kommt, dass weibliche Arbeitnehmer oft durch

Familie und veraltete Rollenbilder belasteter sind und mehr für gleichwertige Anerken-nung leisten müssen. Sabine Fabach vom Institut Frauensache (01/895 84 40)

bietet spezielle Anti-Burnout-Seminare für Frauen an. Auf innerbetriebliche Veränderungsprozesse und Organisations-

Psychologie mit Fokus Burnout-Prävention spezialisiert sind Öster-reichs 1. Burnout-Institut (IBOS, 01/406 57 16), die Unternehmens-berater Andreas Lackner (Lackner & Kabas, 01/533 75 35), Franz Daublebsky (Business Doctors, 031 2/46 60 64) und Stefan Geyer-hofer von der Webster University.

WAS Hilft. Andreas Lack-ner, Unterneh-mensberater.

>> **Burnout kostet Geld.** Die finanziel-ten Folgen betreffen Unternehmen, Ver-sicherungsträger und Staat. Laut EU-Kommission fallen aufgrund psychischer Belastungen jährlich 20 Milliarden Euro gesundheitsbezogene Kosten an. Die Betriebe bezahlen die negativen Folgen von Stress und Erschöpfung mit direkten (Entgeltfortzahlungen) und indirekten Kosten (Ersatzpersonal, Produktionsaus-fälle, Umorganisationen im Betrieb) – im Durchschnitt gehen damit zehn bis 15 Prozent der Leistungs- und Ertragsfähig-keit verloren.

Genaue Berechnungen über die wirt-schaftlichen Auswirkungen von Burnout sind für Österreich nicht vorhanden. „Burnout wird im ICD 10, dem Internationalen Klassifikationssystem der Erk-rankungen, unter dem Diagnoseschlüs-sel Z73.0 bloß als Zusatz erfasst, aber

nicht als Hauptdiagnose. Daher ist es auch nicht möglich, spezifisches Zahlen-material – etwa Angaben zu Inzidenz und Prävalenz – abzuleiten“, erklärt Alfred Pritz, Präsident des Weltverbandes für Psychotherapie. Laut Hauptverbands-Boss Josef Probst ist eine solche Burn-out-Codierung bis 2008 geplant.

Prävention zahlt sich aus. Fehltag und Präsentismus schädigen die Unternehmen. Deren wirtschaftlicher Erfolg geht wieder-um auf Kosten der Gesundheit der Arbeit-nehmer. Innerbetriebliche Maßnahmen zur Vorbeugung könnten die Negativspirale stoppen. „Ein Euro Investition in eine moderne Gesundheitsförderung rechnet sich nach drei Jahren mit mindestens 1,8 Euro“, so der Arbeitspsychologe Michael Kastner. Mittlerweile gibt es spezialisierte Consulting-Firmen, die in den Unterneh-men erst die größten Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz (etwa Überlastung, man-gelnde Anerkennung, Führungsdefizite, Mobbing, Werte-Konflikte) evaluieren und schließlich ein individuelles Maßnahmen-paket schnüren. „Zeit-, Stressmanage-mentseminare und Coachingangebote für Mitarbeiter sind nur eine Seite der Medail-le“, so Margot Schmitz von der „Coach Company“ im Goldenen Kreuz: „Sehr viel hängt von der sozialen Kompetenz, Kom-munikations- und Delegationsfähigkeit der Führungskräfte ab.“ Auch der Aspekt „Job-Person-Fit“ werde meist unter-schätzt: „Arbeitnehmer können auch aus-brennen, wenn sie schlichtweg in den falschen Positionen eingesetzt werden.“

– NINA KREUZINGER, BIRGITT KOHL

Was Burnout & Stress die Wirtschaft kosten

- 20 Milliarden Euro gesundheitsbe-zogene Kosten fallen laut EU-Kommis-sion jährlich wegen psychischer Be-lastungen an.
- 10 bis 15 Prozent Ertragsfähigkeit büßen die heimischen Unternehmen aufgrund von Stress und Burnout ein.
- 17.500 bis 50.000 Euro pro Jahr kostet ein gemobbter Mitarbeiter.
- 187 Millionen Euro pro Jahr geben Österreichs Krankenkassen für Psy-chopharmaka aus, 38 Millionen für Psychotherapie (Psychiatriebetrieb).

selbsttest

Burnout-Check: Sind Sie ein potenzieller Kandidat für das Erschöpfungssyndrom? Testen Sie Ihr Risiko.

1 2 3 4 5

Beantworten Sie die Fragen, Ihrem ersten Impuls folgend: 1 = trifft gar nicht zu; 2 = trifft selten zu; 3 = trifft manchmal zu; 4 = trifft häufig zu; 5 = trifft fast immer zu

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Ich fühle mich gehetzt | <input type="checkbox"/> | 11. Ich sehe keinen wirklichen Erfolg | <input type="checkbox"/> | 21. Ich habe das Gefühl, zunehmend allein dazustehen.. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich habe keine Zeit für mich | <input type="checkbox"/> | 12. Ich fühle mich nicht ausreichend anerkannt | <input type="checkbox"/> | 22. Ich stelle an mich hohe Erwartungen | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich fühle mich morgens unausgeschlafen | <input type="checkbox"/> | 13. Ich habe zu viele neue Aufgaben gleichzeitig | <input type="checkbox"/> | 23. Ich bin leicht erkältet | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich kann mich schlecht erholen | <input type="checkbox"/> | 14. Ich kann schlecht Nein sagen | <input type="checkbox"/> | 24. Mir tut ständig etwas anderes weh | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich bin leicht reizbar | <input type="checkbox"/> | 15. Ich habe zu viel in zu kurzer Zeit zu erledigen | <input type="checkbox"/> | 25. Ich fühle mich an Wochenenden ausgelaugt | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich verliere das Interesse an vielen Dingen | <input type="checkbox"/> | 16. Früher konnte ich mehr voranbringen | <input type="checkbox"/> | 26. Ich gönne mir keine längeren Pausen | <input type="checkbox"/> |
| 7. Auf andere kann ich mich nicht verlassen | <input type="checkbox"/> | 17. Kleinigkeiten können mir den Tag verderben | <input type="checkbox"/> | 27. Ich fühle mich innerlich leer | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich habe keinen, dem ich Aufgaben abgeben kann | <input type="checkbox"/> | 18. Ich weiß nicht mehr, was ich für mich will | <input type="checkbox"/> | 28. Mir gehen andere Menschen zunehmend auf die Nerven | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ich werde ungerecht behandelt | <input type="checkbox"/> | 19. Meine Energie schwindet | <input type="checkbox"/> | 29. Ich kann schlecht abschalten | <input type="checkbox"/> |
| 10. Mir wächst alles über den Kopf | <input type="checkbox"/> | 20. Zu viele Menschen wollen etwas von mir | <input type="checkbox"/> | 30. Über Enttäuschungen komme ich schlecht hinweg | <input type="checkbox"/> |

Auswertung: Bloß gestresst oder ausgebrannt? Hinweise zur Orientierung

● **30 bis 45 Punkte:** Sie machen einen „coolen“ Eindruck. Die Wechselfälle des Lebens scheinen Ihnen nichts auszumachen. Nichts wirft Sie um. Tatsächlich? Oder machen Sie sich etwas vor? Wo-möglich strengen Sie sich zu viel an, vor anderen unangestrengt zu wirken. Die Souveränität, die Sie darstellen (möchten), kann es in unseren turbu-lenten Zeiten so kaum geben. Oder sind Sie eine der großen Ausnahmen?

● **46 bis 75 Punkte:** Sie sind nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen. Sie nehmen sich nicht zu viel vor und erkennen eigene Erfolge an. Dass sich die Welt um uns stets verändert, halten Sie ganz gut aus. Mal mehr, mal weniger. Werfen Sie sich das nicht vor. Sie kommen besser durchs Leben, wenn Sie akzeptieren, dass Sie nicht immer alles im Griff haben können. Trotzdem müssen Sie nicht fürchten, die Kontrolle zu verlieren.

● **76 bis 90 Punkte:** Achtung! Sie sind auf dem besten Weg, sich zu verschlei-ßen. Viel wird auf Dauer schnell zu viel. Bei Aufgaben und Erwartungen. Sie nei-

gen dazu, unerreichbaren Zielen hinter-herzuheizen. Das erfordert große körper-liche und geistige Anspannung. Sie soll-ten weniger von sich verlangen. Schon jetzt gehen Ihnen zu oft die Nerven durch. Ihre Mitmenschen behandeln sie wohlwollender, als Sie meinen. Schalten Sie einen Gang zurück. Achten Sie mehr auf Ihre eigenen Bedürfnisse.

● **91 bis 105 Punkte:** Nehmen Sie den Fuß vom Gaspedal. Sie sehen nicht mehr klar, was um Sie herum geschieht. Sie ignorieren Gefahren und verpassen Chancen. Sie können nicht alles erledigen, was Sie sich vorgenommen haben. Da kann vieles nicht so gelingen, wie es gelänge, wenn Sie sich mehr auf das Wichtige konzentrierten und das weniger Wichtige sein ließen. Kommen Sie zur Besinnung! Sie befinden sich auf einem Crash-Kurs.

● **106 bis 120 Punkte:** Wollen Sie wirk-lich so weitermachen? Nur besser? Das geht nicht. Sie befinden sich auf dem falschen Dampfer. Sie inszenieren Ihren persönlichen Untergang der Titanic.

Summe:

PRÄVENTION. Die Burn-out-Experten Margot & Michael Schmitz haben den Burnout-Check für FORMAT zu-sammengestellt.



Schauen Sie in den Spiegel. Wie gefal-len Sie sich? Meinen Sie, das sei nur ein bisschen wenig Schlaf? Irrtum. Sie können sich schon nicht mehr richtig erholen. Ihnen geht es wie den Ham-stern im Rad. Wissen Sie, welche Le-benserwartung Hamster haben? Suchen Sie sich schleunigst Rat und Hilfe.

● **Über 120 Punkte:** Wir hoffen, dass Sie bereits in medizinischer und psycho-logischer Betreuung sind. Sonst machen wir uns ernsthaft Sorgen um Sie. Den-ken Sie, Sie müssten alles mit sich aus-machen, weil Ihnen sowieso niemand helfen könne? Dann stürzen Sie erst recht ab. Oder ist das schon passiert? Es nutzt nichts, sich über andere zu beklagen. Schieben Sie nicht alles auf widrige Umstände. Es ist keine Schande, sich selbst aus dem Elend zu befreien.