

Gesundheit + Vitalität



Viele
Übungen
zum Entspannen gibt's auf
www.gesünderleben.at/fitness.

Entflammt ausgebrannt

Ärzte schlagen Alarm: Eine Million Österreicher haben ein Burn-out oder stehen knapp davor. Doch was lässt uns so entflammen, dass wir dann ausbrennen?

GESÜNDER LEBEN zeigt die Ursachen und Erscheinungsformen von Burn-out auf und stellt wichtige Präventions- und Behandlungsstrategien vor. Und wir haben den großen Test: Sind Sie Burn-out-gefährdet?

TEXT: PAULINA REIMANN

Ist auch Ihnen nichts so wichtig wie die Arbeit, lieben Sie es viel zu leisten und immer mehr zu leisten? Oder müssen Sie ganz einfach viel arbeiten? Und natürlich sollte dabei alles perfekt sein? Eine hehre Einstellung – gewiss, doch wenn Sie dabei den Blick für sich selbst verlieren, auf den Ausgleich vergessen, Freunde und Hobbys zu vernachlässigen beginnen, dann sollten Sie versuchen innezuhalten, denn die Zeitkrankheit Burn-out könnte auch Sie betreffen.

Eine Million Gefährdete. Damit wären Sie alles andere als allein, denn schon 500.000 Personen in Österreich leiden an massiven Formen des Burn-outs, und laut Business Doctors Studie sind gar rund eine Million Arbeitnehmer Burn-out-gefährdet. „Burn-out wie auch

Depressionen, Sucht und andere psychische Erkrankungen gehören in Unternehmen inzwischen zu den häufigsten Ursachen für Fehltag der Mitarbeiter“, erklärt Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Instituts für Burn-out und Stressmanagement ibos in Wien, und sie betont: „Die meisten Unternehmen sind auf diese Entwicklung

nicht vorbereitet. Führungskräfte sind sich unsicher, wie sie sich psychisch erkrankten Mitarbeitern gegenüber richtig verhalten sollen.“

Reigen der äußeren Ursachen.

Tatsächlich aber sind die Belastungen, die auf die Seele der Österreicher drücken, hoch: 47 % leiden unter einem (zu) hohen Arbeitstempo. Damit rangiert Österreich an 5. Stelle der EU-Staaten. Und: 53,8 % fühlen sich durch kurzfristige Terminsetzungen unter Druck gesetzt. Mit diesem



Buchtipps

Lisa Tomaschek-Habrina:
„Der Fleiß und sein Preis.
Erfolg ohne Stress und
Burn-out.“ 29,90 Euro,
Origo Publishing Wien.



DIE BURN-OUT-SPIRALE

Warnsymptome in der Anfangsphase:

- Hyperaktivität
- Freiwillige, unbezahlte Mehrarbeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl, keine Zeit zu haben
- Zurückstellen eigener Bedürfnisse
- Verdrängung von Enttäuschungen und Misserfolg
- Beschränkung sozialer Kontakte auf das berufliche Umfeld

Symptome im Verlauf:

Im Bereich der Gefühle:

- Verlust der Freude an früher als angenehm erlebten Aktivitäten
- Vorherrschen emotionaler Erschöpfung
- Ängstlichkeit oder Angstzustände
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Empfundene Ohnmacht und Hilflosigkeit in Bezug auf eigene Beeinflussungsmöglichkeiten des Umfelds

Im Bereich der Gedanken:

- Verlust von Interesse, Kreativität und Phantasie
- Perspektivlosigkeit
- Wertverlust, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Zynismus
- Konzentrationsprobleme, quälendes Gedankenkreisen
- Deutliche Abnahme der

Leistungsfähigkeit und der Fähigkeit, in Alternativen zu denken

Im Bereich des Verhaltens:

- Rückzug aus der Umwelt
- Fehlleistungen
- Entscheidungen bzw. klare Anweisungen fallen schwer
- Aufgeben von Hobbys
- Erhöhter Konsum von Alkohol, Aufputschmitteln etc.

Im Bereich des Antriebs:

- Sexuelle Funktionsstörungen
- Generelle Antriebslosigkeit
- Ständige Müdigkeit und anhaltende Erschöpfung
- Deutliche Verlängerung der Regenerationszeiten

Häufige körperliche Symptome:

- Schlafstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Zyklusstörungen, Muskelschmerzen und -beschwerden, chronische Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Herzrasen
- Bandscheibenvorfall, Magen-Darmerkrankung, Abhängigkeitserkrankungen, Tinnitus, Herzinfarkt

Typischerweise finden sich zumindest einige Symptome sowohl im Bereich der Gefühle als auch des Denkens und Handelns und auf körperlicher Ebene. Präventions- und Behandlungsansätze sollten daher auf mehreren Ebenen ansetzen.

Wert liegt Österreich bereits an 3. Stelle im EU-Vergleich.

Ja, Arbeitsüberlastung und Zeitdruck nehmen zu, und zugleich sinken die Kontroll- und Beeinflussungsmöglichkeiten des Einzelnen aufgrund starrer Strukturen oder unklarer Rollen- und Aufgabendefinitionen in den Firmen. Und das zählt auch zu den äußeren Faktoren, die Burn-out begünstigen. Kommen dann noch ein Mangel an Anerkennung, fehlende Rückmeldung über Erfolg bzw. Misserfolg, mangelnde stabile Beziehungen zu Kollegen, ein Missverhältnis zwischen den Anforderungen der Arbeit und den eigenen Prinzipien und schließlich noch unerwartete Verpflichtungen im Privaten dazu, dann ist der Reigen der gesellschaftlichen Ursachen für Burn-out perfekt.

Der eigene Anteil. Doch „das Außen“ ist es nicht allein, dass das Ausbrennen verursacht, die Fachwelt kennt auch innere Risikofaktoren: Idealisierung der Arbeit, Perfektionismus, Probleme beim Grenzen setzen und das Verdrängen eigener Bedürfnisse sowie ein geringes Selbstwertgefühl. „Nichts ist so wichtig wie die Arbeit und Leistung macht Spaß?“, fragt die Organisationspsychologin Natalia Ölsböck, und setzt nach: „Riskant wird das, wenn wichtige Alltagsstrategien zur Belastungsregulierung wegfallen – und genau das ist bei Burn-out der Fall. Die Arbeit erhält eine Alleinstellung – alles andere ist nicht so wichtig. Dass Freunde, Hobbys und sogar die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden, ist ein Prozess, der meist unbemerkt voranschreitet.“ Die ersten Symptome werden also oft verdrängt und verleugnet, man beißt die Zähne



TEST: Bin ich Burn-out-gefährdet?

Sie finden hier 15 Aussagen über arbeitsbezogene Gefühle und Gedanken. Wenn das jeweils angesprochene Gefühl im letzten Monat bei Ihnen überwiegend aufgetreten ist, kreuzen Sie „Ja“ an, ansonsten bitte „Nein“.

Burnout-Test	Ja	Nein
Es fällt mir schwer, morgens in die Arbeit zu gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin vermehrt anfällig für körperliche Krankheiten und/oder habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin in letzter Zeit schnell gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, mich zu entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakte mit anderen Menschen (z.B. Kunden, Klienten, Kollegen) sind mir in letzter Zeit oft zu viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Freude an meiner Arbeit verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich emotional erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir im Vergleich zu früher schwer, mich zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich körperlich ausgelaugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bezweifle die Bedeutung meiner Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, meinen Aufgaben nicht gewachsen zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Gegensatz zu früher passieren mir oft Fehler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir in letzter Zeit schwer, klare Entscheidungen zu treffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe unruhig und wache oft auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich würde am liebsten alles hinwerfen und nur meine Ruhe haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle: IBOS Institut für Burn-out und Stressmanagement

Auswertung: Zählen Sie bitte die Anzahl Ihrer Ja-Antworten getrennt nach den einzelnen Bereichen zusammen und tragen Sie diese in untenstehende Tabelle ein.

Fragen	0-1 Ja-Antworten	2 Ja-Antworten	3-5 Ja-Antworten
3, 5, 6, 7, 15			
1, 2, 4, 9, 14			
8, 10, 11, 12, 13			

Ihr persönliches Testergebnis finden Sie auf der nächsten Seite!

zusammen und möchte weiter leisten, leisten, leisten, doch, so Ölsböck: „Oft ist es dann ein Schicksalsschlag, der als Auslöser für einen Zusammenbruch fungiert, wenn beispielsweise ein Angehöriger krank wird oder es zu einer Trennung in der Partnerschaft kommt.“

Beachten Sie Frühwarnzeichen!

Typischerweise entwickelt sich Burnout über Monate bis Jahre in Stufen und – wie Tomaschek-Habrina erklärt – „in einem fortlaufenden Prozess der physischen, emotionalen und mentalen Verausgabung.“ Doch es gibt Frühwarnzeichen: Wenn man immer wieder Schlafstörungen bemerkt, wenn die Konzentration nachlässt, Fehler passieren, Termine vergessen werden, unablässiges Gedankenkreisen um ein bestimmtes Thema stattfindet, wenn man das Gefühl hat, für nichts und niemanden mehr Zeit zu finden, wenn man bei kleinen Anlässen sehr gereizt reagiert, froh ist, in Ruhe gelassen zu werden, allmählich die Freizeitaktivitäten vernachlässigt, sich unaufhörlich erschöpft und ausgelaugt fühlt, und auch der Körper schon Symptome wie starke Verspannungen, Magen- Darmprobleme oder Spannungskopfschmerzen zeigt, sollte man unbedingt einen Gang zurückschalten.

Einen Gang zurückschalten.

Zurückschalten beinhaltet laut der Organisationspsychologin Ölsböck auch Selbsthilfestrategien, die auf „mehr Erholung, mehr Freude und das unbedingte Berücksichtigen der eigenen Bedürfnisse abzielen“. Und: „Psychologische Beratung unterstützt beim Erkennen, Entlasten, Erholen und Ernüchtern – zum Beispiel des eigenen Perfektionismus.“ Worum

Weiterführende Informationen, Rat und Hilfe:

IBOS Institut für Burn-out und Stressmanagement
1150 Wien, Gerstnerstraße 3
Tel: 01/ 406 57 16
E-Mail: info@ibos.co.at
Web: www.ibos.co.at

Gesunde Ernährung kann glücklich machen.



Familie und Freunde sind wichtig!

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys!



es geht, ist zu lernen, die eigenen Bedürfnisse nicht hinten, sondern vorne anzustellen, überzogene Leistungsansprüche zu relativieren, die eigenen Werte zu überdenken, sich selbst Freiraum zu lassen und: sich Zeit für Kontakte zu nehmen, denn – so Ölsböck: „Gute Beziehungen zu anderen Menschen sind ein enormer Schutzfaktor.“

Professionelle Hilfe. Bei schwererer Ausprägung der Erkrankung erfordert die korrekte Behandlung einen multimodalen Therapieansatz, der unterschiedliche Behandlungsmethoden im Rahmen eines individuellen Gesamtbehandlungsplans integriert und koordiniert. Die Zusammenarbeit von

Fachärzten und Psychotherapeuten ist jedenfalls notwendig, als günstig erweist sich auch die Mitarbeit von Coaches und Körpertherapeuten. Ganz wichtig ist auch die rechtzeitige Inanspruchnahme von professioneller Hilfe. „Frühe psychotherapeutische Hilfe und rechtzeitige Behandlung verbessern den Krankheitsverlauf, senken Rückfallraten und verhindern Verschlechterung, Folgeschäden und die Chronifizierung psychischer Störungen“, sagt Tomaschek-Habrina. Denn wer ein Burn-out überstanden hat und den Beruf wieder aufnimmt, ist leider nicht vor Rückfällen gefeit. Ölsböck: „Alte Muster können in Stresssituationen rasch wieder in Gang kommen. Coaching oder Reflexionsgespräche in einem Intervall von ein bis drei Monaten sind empfehlenswert, um dem vorzubeugen.“

TESTAUFLÖSUNG: Bin ich Burn-out-gefährdet?

Haben Sie alle 15 Fragen beantwortet und Ihr „Farbprofil“ erstellt? Hier finden Sie die Auflösung mit Tipps.

Alle Balken grün

Sie befinden sich auf allen drei Ebenen im „grünen Bereich“, es scheint Ihnen also insgesamt zu gelingen, ein ausgewogenes Maß an Engagement, Leistungsbereitschaft und Erholung zu finden. Sie verfügen über ausreichend Ressourcen, um potenzielle Belastungen zu bewältigen und Sie wissen diese zu nutzen. Sollten sich subjektiv erste Warnsignale zeigen, nutzen Sie diese als Anregung, aktiv für Ausgleich zu sorgen!

Ein oder mehrere gelbe Balken

Es machen sich Warnsignale bemerkbar, die auf chronische Überlastung hinweisen. Die Kapazitäten des Organismus, sich selbst ins Gleichgewicht zu bringen, reichen nicht mehr aus. Es bedarf Ihrer aktiven und bewussten Unterstützung im Sinne der Selbstsorge! Auszeiten, in denen die Leistung nicht im Vordergrund steht und sich die Batterien wieder aufladen können, sind angesagt. Überprüfen Sie selbst- und fremdgesetzte Ziele.

Ein oder mehrere rote Balken

Die roten Bereiche zeigen an, dass Ihr Organismus auf der jeweiligen Ebene deutliche Stoppsignale sendet. Diese ernst zu nehmen heißt unmittelbar Maßnahmen zu setzen, damit sich ihre Batterien wieder aufladen können. Mittelfristig sollten Sie die Rahmenbedingungen und den Umgang mit sich selbst kritisch überprüfen und dementsprechend verändern. Professionelle Unterstützung kann jetzt hilfreich sein.