

## Burnout-Risiko und -Prävention - eine Selbstreflexion

Karl Wimmer, Dezember 2012

### Volkskrankheit Burnout - Risiko für Gesundheit und Lebenskraft

- Stark zunehmendes Krankheitsbild. Jede/r vierte Arbeitnehmer/in leidet bereits mehr oder weniger stark darunter.
- Jährlicher Schaden durch Burnout-Krankenzustände in Österreich: 2,4 Milliarden Euro. (Quelle: Trend Spezial vom August 2004 unter Bezugnahme auf verschiedene Statistiken)
- Meist erst viel zu spät erkannt und behandelt (wenn überhaupt). Verstärkte Aufklärung und Prävention ein Gebot der Zeit.
- Im Frühstadium mit relativ geringem Aufwand behandelbar - später oft irreparable Schäden oder extrem aufwendige Rehabilitation.

### Definition von Burnout

- Das Burnout-Syndrom ist eine psychische bzw. psychosomatische Gesundheitsstörung, die hinsichtlich seiner Ursachen und Auswirkungen primär auf den Arbeitsplatz bezogen ist. Im ICD 10 auch als „Erschöpfungssyndrom“ definiert.
- Es handelt sich um einen Prozess, der in der Regel durch berufsbezogene Stressoren ausgelöst wird und über charakteristische Stadien zu totaler Erschöpfung führen kann.
- Die Kenntnis von Burnout-Anzeichen kann hilfreich sein, um durch Verhaltensänderungen rechtzeitig die Entwicklung des vollen Burnout-Syndroms zu verhindern, bzw. den Prozess umzukehren.

### Symptome des Burnout

- **Emotionale Erschöpfung**
  - Müdigkeit schon beim Gedanken an die Arbeit
  - Chronische Müdigkeit von früh bis spät, Tag und Nacht
  - Schlaflosigkeit, nicht mehr abschalten können
  - Krankheitsanfälligkeit, diffuse körperliche Beschwerden
- **Depersonalisierung**
  - Negative, zynische Einstellung zu KollegInnen
  - Negative Gefühle zu Klienten, Kunden
  - Schuldgefühle, Verlust des Selbstwertgefühls
  - Rückzug von sozialen Kontakten, Beziehungsstörungen
- **Leistungsstörungen**
  - Erfahrung der Erfolgs- und Machtlosigkeit
  - Fehlende Anerkennung, Sinnlosigkeitsempfinden
  - Insuffizienzgefühle, Versagensängste
  - Chronische Überforderung und sexuelle Leistungseinbuße

### Teufelskreis Burnout: 12 Stadien

1. Bedürfnis sich zu beweisen
2. Verstärkter Einsatz
3. Vernachlässigen eigener Bedürfnisse
4. Verdrängen von Konflikten und Problemen
5. Umdeutung von Werten
6. Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme
7. Rückzug
8. Verhaltensänderung
9. Depersonalisation
10. Innere Leere
11. Depression
12. Ausgebranntsein „Endstadium“

Anmerkung:  
ab dem Stadium 7. braucht es  
jedenfalls professionelle Hilfe

## Fragebogen zum Burnout-Zustand/Risiko

Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl - seien Sie ehrlich mit sich selbst!  
Kreuzen Sie die für Sie am ehesten zutreffende Punkteanzahl in der Spalte rechts an und addieren Sie zuletzt!

		Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
1.	Ich habe allgemein zuviel Stress in meinem Leben.	1	2	3	4	5
2.	Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5
3.	Auf meinen Schultern lastet zu viel.	1	2	3	4	5
4.	Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
5.	Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5
6.	Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
7.	Früher habe ich mich um meine KollegInnen, MitarbeiterInnen und KundInnen gekümmert - heute interessieren sie mich nicht.	1	2	3	4	5
8.	Ich mache zynische Bemerkungen über KundInnen und MitarbeiterInnen.	1	2	3	4	5
9.	Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5
10.	Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
11.	Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.	1	2	3	4	5
12.	Auf meine KollegInnen und MitarbeiterInnen kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein.	1	2	3	4	5
13.	Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
14.	Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen	1	2	3	4	5
15.	Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.	1	2	3	4	5
16.	Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
17.	Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5
18.	Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen.	1	2	3	4	5
19.	Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen	1	2	3	4	5
20.	Meine KollegInnen sagen mir nicht die Wahrheit.	1	2	3	4	5
21.	Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	1	2	3	4	5

Gesamtsumme:

=====

### Auswertung:

Bis 30 Punkte und /oder max. zwei Fragen mit 5 beantwortet: **geringes Burnout-Risiko.**

31-60 Punkte und /oder drei bis fünf Fragen mit 5: **beginnende Burnout-Situation.**

Über 60 Punkte und/oder mehr als fünf Fragen mit fünf: **es ist dringend Zeit etwas zu tun!**

## Sieben-Faktoren-Burnout-Präventions-Test

Schätzen Sie anhand der im Folgenden definierten sieben Kategorien, Ihr Erleben und Verhalten in Bezug auf den Erhalt Ihrer Leistungskraft ein. Bewerten Sie folgende Fragen durch ankreuzen der aus Ihrer Sicht am ehesten zutreffenden Punktezahl:

- 0 = trifft nicht zu  
 1 = trifft halbwegs zu  
 2 = trifft sehr gut zu

### I. Arbeitsbelastung & Zeitmanagement

Betrifft Arbeitsbelastung, Energiehaushalt und Zeitmanagement.

		trifft nicht zu	trifft halbwegs zu	trifft sehr gut zu
1.	Ich kenne meine Leistungsgrenzen und beachte sie.	0	1	2
2.	Mit meiner Energie gehe ich so um, dass ich kaum Erschöpfungszustände erlebe	0	1	2
3.	Bei Überforderung suche ich eine ausreichende Abgrenzung.	0	1	2
4.	Mein Arbeitsverhalten ist durch gutes Zeitmanagement gestaltet.	0	1	2
5.	Ich habe eine ausreichende Planübersicht mit wenig unerwarteten Ereignissen	0	1	2

*Summe Arbeitsbelastung:* \_\_\_\_\_

### II. Rhythmus & Pausen

Betrifft Tagesrhythmus und Pausenverhalten.

1.	Ich mache häufig, möglichst stündliche Kurzpausen, bewege und „sammele“ mich	0	1	2
2.	Ich Sorge für ausreichend Frischluft, Obst, Wasser, Säfte etc.	0	1	2
3.	Mittags verlasse ich den Arbeitsplatz und vermeide Arbeitsgespräche.	0	1	2
4.	Mein Tagesrhythmus und Leistungsverhalten sind gut aufeinander abgestimmt.	0	1	2
5.	Bewegungs- u Entspannungübungen sind fixer Bestandteil meines Tagesplanes	0	1	2

*Summe Rhythmus:* \_\_\_\_\_

### III Gesundheit & Selbstvorsorge

Betrifft Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten.

1.	Selbstachtsamkeit u. Gesundheitsbewusstsein sind für mich zentrale Prinzipien.	0	1	2
2.	Ich arbeite aktiv an meiner Gesunderhaltung.	0	1	2
3.	Ich vermeide Übermüdung und Sorge für ausreichend Schlaf (mind. 7 Stunden).	0	1	2
4.	Ich brauche keine/n Alkohol, Aufputsch-, Beruhigungs- oder Suchtmittel.	0	1	2
5.	Nach anstrengenden Aufgaben Sorge ich für Ausgleich zB mit 1-2 freien Tagen.	0	1	2

*Summe Gesundheit:* \_\_\_\_\_

### IV Privatsphäre & Freizeit

Betrifft Grenze zum Privaten und „Freizeit“.

1.	Mein Privatbereich ist von meinem Berufsbereich klar abgekoppelt.	0	1	2
2.	In meiner Freizeit haben berufliche Dinge einen äußerst geringen Stellenwert.	0	1	2
3.	Via (Dienst)Handy, Laptop, mail ect. bin ich in meiner Freizeit nicht erreichbar.	0	1	2
4.	Mein Familienleben genießt einen hohen Stellenwert.	0	1	2
5.	Mein Freundeskreis und meine Hobbys finden ausreichend Beachtung.	0	1	2

*Summe Privatsphäre:* \_\_\_\_\_

## V. Gemeinschaft & Zusammenhalt

Betrifft Kollegialität, Teamkultur, Gemeinschaftsleben.

trifft nicht zu  
trifft halbwegs zu  
trifft sehr gut zu

1.	In meiner Arbeit erlebe ich Vertrauen, Kollegialität und Unterstützung.	0	1	2
2.	Probleme und Konflikte werden offen angesprochen und ausgeräumt.	0	1	2
3.	Es darf auch mal ein Fehler passieren ohne das es nachtragend Konsequenzen hat	0	1	2
4.	Unsere Teamkultur bietet Humor und Gemeinschaftssinn.	0	1	2
5.	Es gibt bei uns keinen Gruppenzwang, zB „zwingende“ Gemeinschaftsaktionen.	0	1	2

*Summe Gemeinschaft:* \_\_\_\_\_

## VI Anerkennung & Wertschätzung

Betrifft fachliche wie persönliche Anerkennung, Respekt und Wertschätzung.

1.	Meine Arbeit und Leistung findet Beachtung und Anerkennung.	0	1	2
2.	Ich fühle mich im Unternehmen respektiert und wertgeschätzt.	0	1	2
3.	Fairness, Respekt und Gerechtigkeit sind Kennzeichen unserer Kultur.	0	1	2
4.	Meine Leistung ist durch eine angemessene Entlohnung gewürdigt.	0	1	2
5.	Auch vom oberen Management gehen wertschätzende Signale aus.	0	1	2

*Summe Anerkennung:* \_\_\_\_\_

## VII Erholung & Freizeit

Betrifft Erholungsverhalten, Urlaub, Freizeit, Hobbys.

1.	Ich mache zwei Mal im Jahr einen längeren Urlaub (mind. 2 - 3 Wochen).	0	1	2
2.	Auch Kurzurlaube, verlängerte Wochenenden gehören in meinen Jahresplan.	0	1	2
3.	Meine Freizeit ist wirklich „freie Zeit“ und frei von Stress und Zeitdruck.	0	1	2
4.	Ich bin viel in der Natur und erlebe mich im Einklang mit der Natur.	0	1	2
5.	Meine Hobbys bieten mir Selbstverwirklichung und Flow-Erlebnisse.	0	1	2

*Summe Erholung:* \_\_\_\_\_

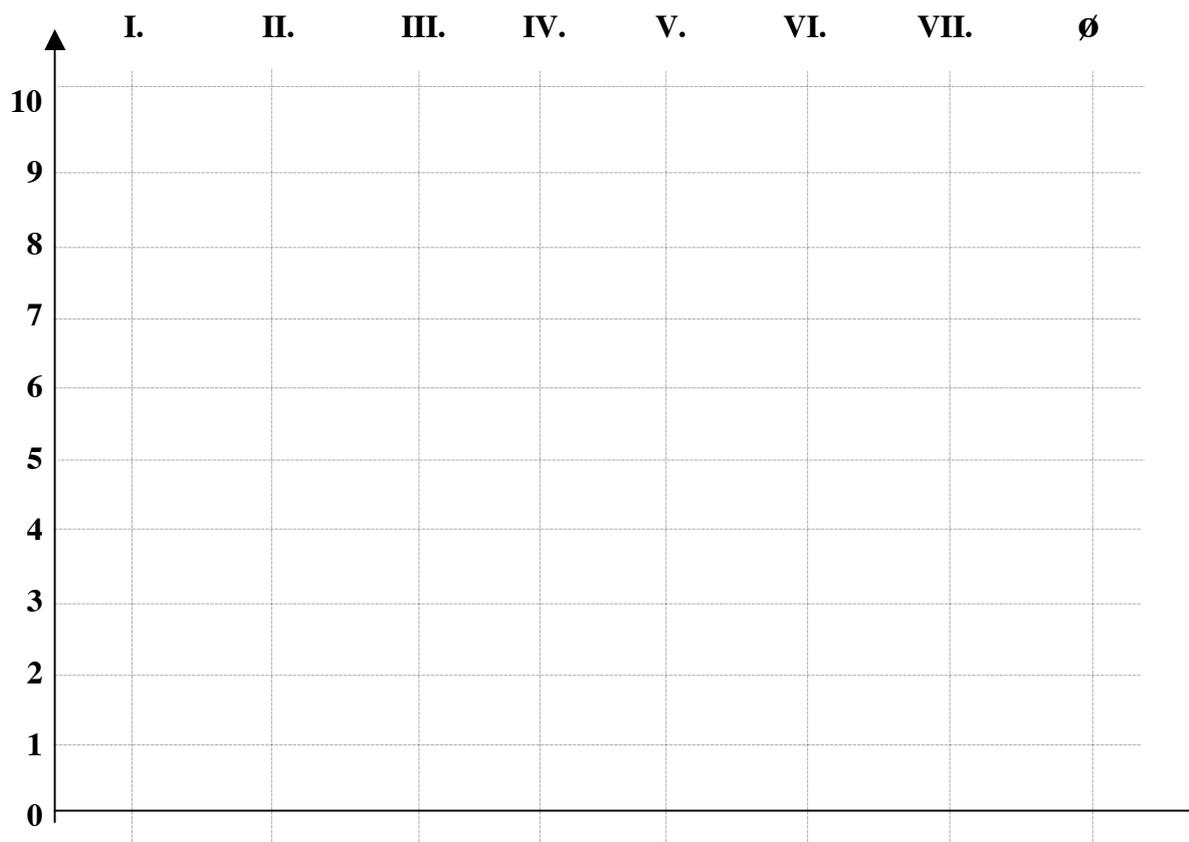
*Gesamtsumme I - VII:* \_\_\_\_\_

*Durchschnitt (=Gesamtsumme dividiert durch 7):* \_\_\_\_\_

Übertragen Sie die Werte in die nachfolgende Grafik:

### Grafische Darstellung der Parameter:

Punkte



Arbeitsbel. Rhythmus Gesundheit Privat Gemeensch. Anerkenng. Erholung Durchschnitt

### Auswertung:

Ein Ergebnis von 0 bezeichnet ein maximales Ungleichgewicht bzw. eine hohe Burnout-Gefährdung. 10 gibt an, dass dem subjektiven Empfinden gemäß alles optimal passt.

### Fragen zur Reflexion:

Welche Resonanz (Emotionalität) erzeugt dieses Ergebnis in Ihnen? Womit sind Sie am meisten zufrieden? Womit am meisten unzufrieden?

Worin liegt Ihrer Meinung nach der größte Veränderungs-/Entwicklungsbedarf?

Welche Ziele wollen Sie sich in diesem Zusammenhang setzen?

Was sind dabei die wichtigsten Schritte zur Selbsthilfe?

## Übung zum Balancing: Burnout-Risiken mindern - Prävention stärken

1. Schreiben Sie in die linke Spalte jene (pathogenen) Faktoren und Symptome, welche belastend, erschöpfend, krankmachend auf Sie einwirken.
2. Schreiben Sie in die rechte Spalte jene (salutogenen) Faktoren, von denen Sie annehmen, dass diese Ihre Lebenskraft und Gesundheit fördern.  
Verwenden Sie dazu auch diverse Checklisten (Burnouttest, Präventionscheckliste etc.)
3. Gewichten Sie dann die einzelnen Faktoren (**1 = geringe, 2 = mittel, 3 = starke Wirkung**)
4. Bilden Sie links und rechts die Spalten-Summe und vergleichen Sie: was überwiegt?
5. Entwerfen Sie Maßnahmen, mit denen Sie die pathogenen Einflussfaktoren reduzieren und die salutogenen (gesundheitsförderlichen) fördern können.

<b>Pathogene Wirkfaktoren</b> Stressoren, Belastendes, Krankmachendes Gewicht:	<b>Salutogene Wirkfaktoren</b> Lebenskraft u Gesundheit stützend, fördernd Gewicht:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____
8. _____	8. _____
9. _____	9. _____
10. _____	10. _____
Summe: ====	Summe: ====
<u>Ziele und Maßnahmen zur Reduktion:</u>	<u>Ziele und Maßnahmen zur Förderung:</u>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## Literatur

- Berger, Thomas M. H.: Burnout-Prävention. Das 12-Stufen-Programm zur Selbsthilfe; Schattauer 2010.
- Branden, Nathaniel: Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls, Pieper 2003.
- Burisch, Matthias: Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung; Springer 2010.
- Creutzfeldt, Peter (Hg.): Die gesunde Organisation. Grundlagen, Konzepte, Praxis; VDM 2003.
- Ebner, Maria u.a.: Anleitung zum Burnout! - oder: Wie Unternehmen bei voller Fahrt auftanken; dbv 2011.
- Eichinger, Uschi / Hoffmann-Nachum, Kyra: Der Burnout-Irrtum. Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel. Burnout fängt in der Körperzelle an. Das Präventionsprogramm mit Praxistipps und Fallbeispielen; Systemed 2012.
- Fengler, Jörg: Helfen macht müde; Pfeiffer 2001.
- Fiedler, Claudia / Goldschmid, Ilse: Burn-out: Erprobte Wege aus der Falle; Beck 2010.
- Freudenberger, H. / North, Gail: Burnout bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins; Fischer 1994.
- Grabe, Martin: Warum Menschen ausbrennen und was man dagegen tun kann; Francke 2005.
- Hedderich, Ingeborg: Burnout: Ursachen, Formen, Auswege; Beck 2009.
- Hemmerich, Fritz H.: Wendepunkt Burnout: Anleitungen für die Praxis. Das Salutogenese-Konzept; Maro 2011.
- Hillert, Andreas / Marwitz, Michael: Die Burnout-Epidemie: Oder brennt die Leistungsgesellschaft aus? Beck 2006.
- Höglinger, August: Grenzen setzen bei Erwachsenen; Eigenverlag Höglinger 2004.
- Kerber, Bärbel: Die Arbeitsfalle - und wie man sein Leben zurückgewinnt; Walhalla 2005 .
- Koch, E.: Ausgebrannt. Mein Burnout und der lange Weg zurück; ASUG 2004.
- Kolitzius, Helmut: Das Anti-Burnout Erfolgsprogramm; dtv 2002.
- Kubassek, Ben: Burnout; mvg 2005.
- Kypta, Gabriele: Burnout erkennen, überwinden, vermeiden; Carl Auer 2006.
- Litzcke, Sven / Schuh, Horst: Belastungen am Arbeitsplatz. Strategien gegen Stress und Burnout; DIV 2003.
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, R.: Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit; Klett-Cotta 2012.
- Maslach, Christina / Leiter, Michael P.: Die Wahrheit über Burnout. Wie Organisationen Stress verursachen und was man dagegen tun kann; Springer 2001.
- Maslach, Christina / Leiter, Michael P.: Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern; Springer 2007.
- Molnar, Martina: Psychische Belastungen in der Arbeitswelt; in: Sichere Arbeit, 2/2000, S. 44-47.
- Nelting, Manfred: Burn-out - Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überlastung erkennt und neue Wege geht; Mosaik 2010.
- Nuber, Ursula: Depression, die verkannte Krankheit; Kreuz 2001.
- Pietschmann, Manfred: Depression - Anatomie einer seelischen Krise; in: GEO 11/1998, S. 50-72.
- Possnig, Günther: Netzwerk für Burnout-Betroffene und Helfer: [www.burnoutnet.at](http://www.burnoutnet.at)
- Prünte, Thomas: Der Anti-Stress-Vertrag. Ihr Weg zu mehr Gelassenheit; Ueberreuter 2003.
- Real, T.: Mir geht ´s doch gut. Männliche Depressionen; Scherz 1999.
- Rossi, Ernest L.: 20 Minuten Pause. Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern; Junfermann 1993.
- Satir, Virginia: Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz; Junfermann 1990.
- Schmidbauer, Wolfgang: Helfersyndrom und Burnout-Gefahr; Urban & Fischer 2002.
- Seidel, Wolfgang: Burnout: erkennen, verhindern, überwinden. Die eigenen Emotionen steuern lernen. Wie neueste Erkenntnisse helfen; Humboldt 2011.
- Selby, John: Arbeiten ohne auszubrennen; dtv 2004.
- Seligman, Martin E. P.: Erlernte Hilflosigkeit. Anhang: Neue Konzepte und Anwendungen; Beltz 2010.
- Trend: Volkskrankheit Burnout; in: Trend-Spezial (Zeitschrift), August 2004, S. 98-119.
- Wimmer, Karl: Stress, Burnout und Depression; in: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at) 2005.

## Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger Berater, Trainer, Coach und Psychotherapeut; Arbeitsschwerpunkte in den Bereichen Gesundheits-, Persönlichkeits-, Interaktions- und Organisationsentwicklung.

Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstr. 35 • A-4020 Linz

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

e-Mail: [karl@wimmer-partner.at](mailto:karl@wimmer-partner.at)

Online: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)

Copyright und Nutzungsrechte beim Autor