

Müdigkeit-Erschöpfung-Burnout

Was Sie wissen müssen, um im Gleichgewicht zu bleiben

Kaum eine Frage beschäftigt Medien, Psychologen, Mediziner und Personalmanager so dauerhaft, so konstant und mit fast gleichbleibender Intensität über viele Jahre, ja Jahrzehnte, wie das Thema Burnout. Unbeschadet zahlreicher wissenschaftlicher Studien, halten sich Gerüchte und Mythen über Burnout fast unverändert und unbeeinflusst von Fakten und rationaler Argumentation. Eine Flut halbwissenschaftlicher Publikationen „beweist“, dass Burnout eine Epidemie des 21. Jahrhunderts ist. „Die moderne Arbeitswelt treibt die Menschen in dem Burnout“ – „Immer mehr Menschen müssen wegen Burnout vorzeitig in Rente gehen.“ Solche und ähnliche Headlines bestimmen den Ton der Diskussion, ohne wirklich einen Beitrag zur Aufklärung des Phänomens zu leisten.

Was also hat es mit dem Burnout auf sich? Aus der Erfahrung von über 20 Jahren Beratung und Coaching von zahllosen Burnout Fällen fasse ich hier das Wichtigste zusammen.

Häufige Irrtümer über Burnout

<i>Das wird häufig behauptet</i>	<i>Fakt ist...</i>
<i>„Vor allem Führungskräfte in der Wirtschaft sind vom Burnout bedroht“</i>	Nein! Dafür gibt es keinen Beleg. Aber wenn ein Topmanager ausbrennt, fällt das natürlich besonders auf, auch den Medien.
<i>„Besonders ehrgeizige und perfektionistische Menschen haben ein erhöhtes Risiko für einen Burnout“</i>	Falsch! Dafür gibt es keine wissenschaftlichen Belege, aber es ist eine populäre Annahme
<i>„Burnout ist ein Problem der modernen Arbeitswelt“</i>	Irrtum! Gerade Menschen, die keine Arbeit finden obwohl sie gerne arbeiten würden, sind häufig betroffen.
<i>„Burnout kommt von dem andauernden Leistungsdruck bei der Arbeit“</i>	Irrtum! Auch Menschen, die vorwiegend Familienarbeit machen, z.B. alleinerziehende Mütter, sind häufig davon bedroht.

Was ist Burnout – und was ist es nicht?

Psychische Funktionen bei unterschiedlichen Graden der Erschöpfung.

Funktion	Müdigkeit	Erschöpfung	Burnout
Kognitive Funktionen	Leicht beeinträchtigt	beeinträchtigt	stark eingengt/ Tunnelblick
Stimmung	OK	Herabgesetzt	stark herabgesetzt/d epressiv
Emotionalität	OK	dünnhäutig	Reduziert/starr
Selbstvertrauen	OK	wackelig	stark
Beziehungsfähigkeit	OK	reduziert	Stark beeinträchtigt
Erholungsfähigkeit	OK	OK	Stark beeinträchtigt

Eine hilfreiche Definition: Burnout ist eine Beeinträchtigung der Erholungsfähigkeit

Es gibt keine verbindliche Definition über Burnout, auch unter Forschern, Psychologen und Medizinern lässt sich keine Einigkeit darüber herstellen, was Burnout eigentlich ist. Diese Unübersichtlichkeit möchte ich nutzen, um eine handlungsorientierte und pragmatische Definition vorzuschlagen.

Mit Hilfe dieser Definition lässt sich Burnout von anderen Formen der Erschöpfung gut abgrenzen. Stellt man die Erholungsfähigkeit in den Mittelpunkt, so ergeben sich daraus sehr einfache und pragmatische Schlussfolgerungen und Handlungsoptionen.

Die Bedeutung der Erholungsfähigkeit

Im konkreten Fall können Sie sich also fragen: kann ich mich gut erholen? Hilft ein langes Wochenende oder ein Urlaub, um meine Akkus wieder aufzuladen? Wenn das nicht der Fall ist und wenn Sie sich z.B. nach der Rückkehr aus einem langen Wochenende oder einem zweiwöchigen Urlaub bereits am zweiten Tag schon wieder so erschöpft fühlen wie zuvor, dann hat die Erholung nicht funktioniert. Dann besteht Handlungsbedarf. Mit Hilfe eines kleinen und gut validierten Fragebogens, der Ihre Erholungsfähigkeit („Need for Recovery“) zuverlässig abschätzt, lässt sich das Maß Ihres persönlichen Risikos gut und zuverlässig beurteilen. [Zum Fragebogen](#)

Selbstmanagement-Coaching bei Burnout

Zunächst kläre ich mit meinen Klientinnen und Klienten ab, wie sehr ihre Lebensfreude und ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sind. Dann, und das ist noch wichtiger, explorieren wir Ihre Ressourcen. Was hat Ihnen früher Energie gegeben? Welche Vorstellungen, Bilder und Emotionen motivieren Sie? Wie soll ihr Leben in Zukunft aussehen? Und nachdem wir ein attraktives Ziel formuliert haben, planen wir die Umsetzung und die Implementierung im Alltag. Näheres über die Arbeitsschritte beim Selbstmanagement-Coaching finden Sie [hier](#). In den allermeisten Fällen von einem drohenden Burnout kann man so umsteuern, dass Sie die Erfahrung von Kontrolle über Ihr Leben bald wieder einstellt.