

Unverbindlich und diskret für Sie da – auch am Wochenende: Aufnahmetelefon ☎ 0800 / 45 40 262 🔍

Durchgängiges Therapieprogramm auch während der Feiertage --- Unterstützung bei der Antragstellung zur Kostenübern...



KLINIK

INDIKATIONEN

SPEZIALISIERUNG

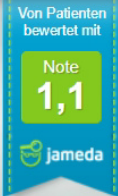
QUALITÄT

AUFENTHALT

KONTAKT

Therapie-Angebote für  
Führungskräfte und  
Selbstständige.

Führungskräfte - Frei werden



## Therapie-Angebote für Führungskräfte und Selbstständige.

Führungskräfte - Frei werden

## Privatklinik: berufsspezifische Therapien

🏠 **Spezialisierung** › Führungskräfte

### Führungskräfte, Selbstständige und leitende Angestellte

Das Burnout-Risiko bei Führungskräften, Selbstständigen und leitenden Angestellten steigt stetig an. Laut einer **aktuellen Studie** sehen sich 50 Prozent der Führungskräfte Burnout gefährdet und fühlen sich den enormen Belastungen nicht mehr gewachsen. Der immer höher werdende Konkurrenzdruck innerhalb des Unternehmens, die große Verantwortung für die Mitarbeiter des Unternehmens, die ständige Erreichbarkeit und der persönliche Erfolgsdruck und Ehrgeiz führen zu einer starken psychischen Belastung bei Führungskräften. Durch das stete Streben nach Erfolg und Anerkennung gerät die Balance zwischen Berufs- und Privatleben häufig ins Wanken.

#### Belastungsfaktoren bei Führungskräften:

- > hoher Konkurrenzdruck
- > Verantwortung für Mitarbeiter
- > ständige Erreichbarkeit
- > komplexer werdende Aufgabenstellungen
- > eigener Erfolgsdruck und Ehrgeiz
- > fehlende Balance zwischen Berufs- und Privatleben
- > Ziele sind zu hoch gesteckt
- > Angst zu versagen

Diese Belastungsfaktoren drücken sich häufig in starken Stimmungsschwankungen, fehlender Begeisterung bis hin zu völliger Antriebslosigkeit aus.

#### Das Behandlungsspektrum für Führungskräfte und Selbstständige sind:

- > depressive Episoden
- > Folgeerkrankungen von Burnout
- > psychosomatische Erkrankungen
- > Angsterkrankungen (Versagensängste)

Die Vincera Klinik Bad Waldsee bietet speziell für diese Berufsgruppen und den damit verbundenen psychosomatischen Beschwerden, wie Depressionen und Folgeerkrankungen des Burnout- Syndroms, Therapien an um die Rückkehr in den Berufsalltag für die Betroffenen wieder zu erleichtern.

Der Therapieplan wird für jeden Patienten individuell zusammengestellt. Der zugeteilte Leittherapeut stellt für jeden Patienten ein wöchentliches Programm zusammen, das aus verschiedenen Gruppen- und Einzeltherapien besteht. Die Einteilung in die wöchentlich stattfindenden Kerngruppen erfolgt unter Berücksichtigung der verschiedenen Krankheitsbilder und den beruflichen Hintergründen. Hinzu kommen Kreativtherapien, körperorientierte Anwendungen und Bewegungstherapien.

#### Behandlungsübersicht:

- > tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- > Verhaltenstherapie
- > systemische Therapie
- > Gesprächspsychotherapie
- > Gruppentherapien mit verschiedener Ausrichtung, tiefenpsychologisch und verhaltenstherapeutisch orientiert
- > Körperorientierte Psychotherapien
- > Entspannungstherapie (Atemtherapie und Meditation)
- > Physiotherapie (Massagen, Krankengymnastik u. v. m.)

Antworten auf Ihre Fragen zur Aufnahme ☎ **Aufnahmetelefon - 0800 / 45 40 262**

Vincera Klinik Bad Waldsee GmbH  
Das familiäre Privatklinikhaus für  
Psychosomatik und Psychotherapie.

Vincera Klinik Bad Waldsee  
Badstraße 28  
88339 Bad Waldsee

Tel.: 07524 / 990222  
Fax: 07524 / 990233

info.bad-waldsee@vincera-kliniken.de

Kontakt

Veranstaltungen

Aktuelles

Sitemap

Impressum

AGB

Datenschutz

Beauftragter für Medizinproduktesicherheit

Karriere

Facebook 

# KRANK IM JOB : Burnout und die Folgen

Wie kann man sich schützen und was können Betroffene tun?

ANSPANNUNG  
PANIK  
STRESS  
LAST  
VERZWEIFLUNG  
EINSAMKEIT  
HILFLOSIGKEIT  
BELASTUNG  
ÜBERFORDERUNG  
ÜBERLASTUNG  
SORGE  
**BURNOUT**

# KRANK IM JOB : Burnout und die Folgen

Wie kann man sich schützen und  
was können Betroffene tun?



ANSPANNUNG  
BELASTUNG  
PANIK  
VERZWEIFLUNG  
STRESS  
EINSAMKEIT  
LAST  
HILFLOSIGKEIT  
**BURNOUT**  
DRUCK  
SORGEN  
ANGST  
ÜBERFORDERUNG  
ÜBERLASTUNG



**INKLUSIVE:**  
Burnout-Test von  
Prof. Dr. Burisch —  
Spezialist für Burnout-  
Erkrankungen

Dr. Sandra Waeldin  
Dr. Dominic Vogt

---

Autoren:



Dr. Sandra Waeldin ist Diplom-Psychologin, psychologischer Coach und Stressmanagement-Trainerin und studierte in Trier, Rotterdam und Irvine (CA, USA). Während der Promotion und als Dozentin an der Universität Trier beschäftigt sie sich mit Burnout, Erschöpfung und biopsychologischen Grundlagen von Stress.



Dr. Dominic Vogt ist Psychologe (M.Sc. in Psychologie), psychologischer Coach und Entspannungs-Trainer und studierte an der Universität Fribourg (CH) und Universität Basel. Während seiner Promotion an der Universität Trier beschäftigt er sich mit biologischer und psychologischer Diagnostik von Stresszuständen.

Die Hauptautoren danken Prof. Dr. D. H. Hellhammer für die langjährige Unterstützung.

Matthias Burisch war Professor am Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg, wo er u. a. das Studienmodul Organisations- und Personalentwicklung gründete und leitete. Darüber hinaus berät er seit über dreißig Jahren Einzelne und Organisationen. Sein Buch „Das Burnout-Syndrom — Theorie der inneren Erschöpfung“ (5. Aufl. 2014) gilt als das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Er gründete 2008 das Burnout-Institut Norddeutschland ([www.burnout-institut.eu](http://www.burnout-institut.eu)).



Veröffentlichung:  
März 2019, 2. Auflage

Mit freundlicher Unterstützung von

**// HANNOVERSCHE**

# VORWORT

---

Meldungen und Beiträge über Burnout tauchen seit Jahren in so gut wie allen großen Zeitungen und Wochenmagazinen sowie in Radio- und Fernsehbeiträgen auf. Sie stoßen stets auf hohe Resonanz. Daneben behandelt eine stattliche Zahl an Webseiten, Blogs, verschiedenen Social Media Portalen oder Burnout-Risiko messende Apps dieses Thema. Gleichzeitig behaupten manche, Burnout gäbe es gar nicht. Unabhängig von der korrekten medizinisch-wissenschaftlichen Vorgehensweise ist Burnout vielen Betroffenen, Ärzten, Therapeuten und Coaches gut bekannt und verdient daher eine entsprechende Aufmerksamkeit.

Dieser Ratgeber gibt Ihnen einen kompakten Überblick über das Thema Burnout. Er geht dabei kurz auf die Entwicklung und die Definition ein. Mit dem Wissen über dahinterliegende Mechanismen und einem kleinen Einblick in biologische Prozesse wird Ihnen deutlich, wieso Burnout nicht gleich Burnout ist.

Das E-Book fungiert als ein kompakter Ratgeber für Betroffene aber auch Arbeitgeber und Angehörige.

## WUSSTEN SIE SCHON? – BURNOUT IN ZAHLEN

- Jeder dritte Berufstätige arbeitet bis zum Rande der Belastbarkeit und fühlt sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt.
- Burnout ist u.a. gekennzeichnet durch Energiemangel, ständige Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit. Dabei leidet jeder dritte Burnout-Betroffene an Schlafstörungen.
- Bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland sind nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen von Burnout betroffen.
- 18 Monate dauert es durchschnittlich, bis ein Mensch wegen Burnout so handlungsunfähig ist, dass sein Zustand am Arbeitsplatz erkannt wird.
- Experten schätzen die Produktionsausfallkosten und verlorene Bruttowertschöpfung in Deutschland auf rund 71 Milliarden Euro.
- Burnout wird vom Gesundheitssystem nicht als eigenständige Erkrankung anerkannt.



# KRANK IM JOB: Burnout und die Folgen

Wie kann man sich schützen und was können Betroffene tun?

<b>1. WAS IST BURNOUT?</b>	<b>01</b>
1.1. Geschichtliches: von der Nervenschwäche zu Burnout . . . . .	01
1.2. Heute: Gibt es Burnout? - Burnout vs. Depression . . . . .	03
1.3. Definition und Symptome von Burnout. . . . .	05
1.4. Folgen von Burnout . . . . .	06
<b>2. URSACHEN VON BURNOUT</b>	<b>07</b>
<b>3. WIE KANN BURNOUT GEMESSEN WERDEN?</b>	<b>09</b>
<b>4. BURNOUT IST NICHT GLEICH BURNOUT</b>	<b>10</b>
<b>5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION</b>	<b>13</b>
5.1. Stress erkennen und Ausgleich schaffen. . . . .	14
5.2. Die Rolle von Entspannung. . . . .	15
5.3. Wie viele „Jobs“ haben Sie eigentlich? . . . . .	16
5.4. Alles Einstellungssache? . . . . .	17
5.5. Welche Hilfen stehen zur Verfügung? . . . . .	19
5.6. Was sagt der Gesetzgeber? . . . . .	20
<b>6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?</b>	<b>22</b>
6.1. Wie können Arbeitgeber helfen? . . . . .	22
6.2. Wie können Angehörige helfen? . . . . .	25
6.3. Wie kann die Politik helfen? . . . . .	26
<b>7. ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>27</b>
<b>8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN</b>	<b>29</b>
<b>9. ZUM WEITERLESEN</b>	<b>33</b>

# 1. WAS IST BURNOUT?

---

Bei der Nachrichtenverfolgung beschleicht wohl viele das Gefühl, Burnout sei allgegenwärtig und nehme fast überdimensionale Ausmaße an. Bei Arztbesuchen hören Betroffene aber oft, Burnout gäbe es gar nicht. Im ersten Kapitel erfahren Sie, wieso beides stimmt und weshalb Sie sich damit auseinandersetzen sollten.

## 1.1. Geschichtliches: von der Nervenschwäche zu Burnout

Erschöpfung ist das wesentlichste Merkmal von Burnout und ist kein so modernes Phänomen, wie Sie vielleicht denken. Bereits vor über 100 Jahren wurde von Medizinern ein Syndrom beschrieben, dessen Hauptmerkmal Erschöpfung war, die sogenannte Neurasthenie. Die Ärzte fanden keinen objektiven Krankheitsgrund. Deshalb führten sie die Ursache auf Überarbeitung und den damaligen modernen Lebenswandel um 1900 zurück. Neue Technik und einen beschleunigten Lebensstil sahen sie schon damals als belastend an. In der Folge flammten erste gesellschaftliche Diskussionen rund um das Thema Stress auf. Bald wurde die „Nervenschwäche“ zu einer der meist gestellten psychiatrischen und neurologischen Diagnosen. Daraus entstanden Spezialkliniken, in denen die Behandlung hauptsächlich in der Verordnung von mehrwöchigen bis -monatigen „Ruhekuren“ bestand.

Ein ähnliches Bild zeigte die „Hysterie“ – in dieser Zeit eher bei Frauen festgestellt. Später tauchten kurz die Begriffe „Yuppie flu“ oder das „Psychovegetative Erschöpfungssyndrom“ auf. Mit aufkommender Kritik und genaueren diagnostischen Kriterien verschwanden sie jedoch weitgehend wieder. Zumindest bis 1974, als Herbert Freudenberger in einer Veröffentlichung den Begriff Burnout prägte und bekannt machte. Wenige Jahre danach wurde der erste Burnout-Fragebogen von Christina Maslach entwickelt, mithilfe dessen die systematische Forschung begann. Die meisten Definitionen richten sich heute noch nach dieser Grundlage.

Die Ähnlichkeiten zwischen der Entwicklung des historischen und des aktuellen „Erschöpfungssyndroms“ sind überraschend. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Burnout einerseits als „Modediagnose“ andererseits als „Volkskrankheit“ betitelt wird.

„Ich konnte einfach nicht mehr, fühlte mich einfach nur noch leer. Alle vorhandene Kraft für all die beschriebenen Dinge einfach aufgebraucht. Nie lange genug Zeit durch zu schnaufen. Wozu lebt man eigentlich, wenn ein Schrecken nur den nächsten jagt? Nicht, dass ich mich hätte umbringen wollen, aber das Wort 'lebensmüde' bekam eine ganz andere Bedeutung für mich.“

Heike F. aus M.



# 1. WAS IST BURNOUT?

---

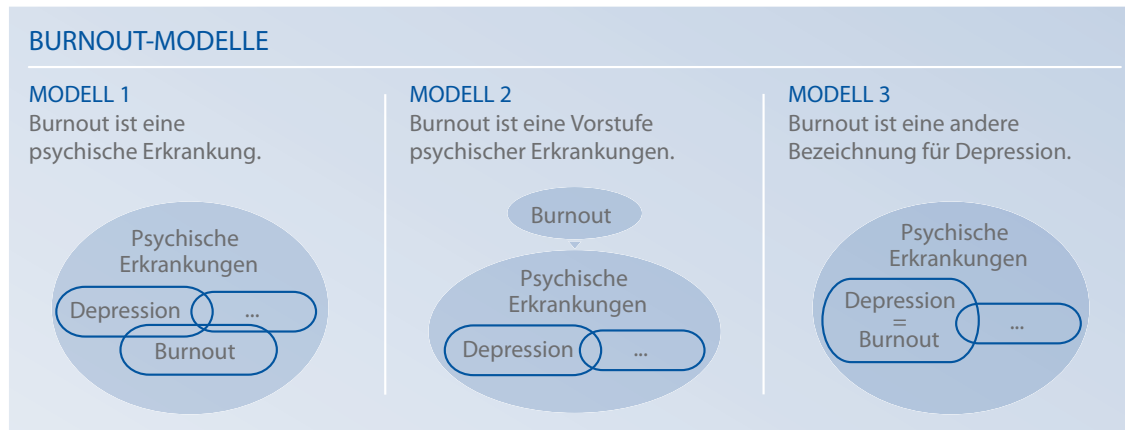
Auch zukünftig wirken sich der hektische Alltag, der technische Fortschritt sowie die dauerhafte Forderung nach mehr Flexibilität auf uns aus. Voraussichtlich werden sich die Anzahl und die Art der Arbeitgeber, Arbeitsorte, Arbeitsgeräte und Arbeitsanforderungen immer weiter erhöhen. Daher sollten Sie sich mit der Thematik Stress und Burnout auseinandersetzen, weil sie einen wichtigen gesundheitlichen Aspekt für jeden Einzelnen darstellt. Sie sollten lernen, sich Ihren Stress bewusst zu machen, um einem Burnout effektiv vorbeugen zu können. Schon allein die Tatsache, dass Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen bedeutet, selbst etwas gegen die Möglichkeit einer Krankheitsentstehung zu tun.



# 1. WAS IST BURNOUT?

## 1.2. Heute: Gibt es Burnout? - Burnout vs. Depression

An der Frage, ob Burnout eine eigenständige Erkrankung ist, scheiden sich die Fachmeinungen. Die unterschiedlichen Standpunkte werden im Folgenden mithilfe dreier Modelle in einer Grafik veranschaulicht.



Da bereits Spezialkliniken für die Behandlung von Burnout existieren, könnte man annehmen, es gelte auch als Erkrankung. Dieser Sachverhalt wird in Modell 1 dargestellt und von einigen Fachautoren vertreten. Andere hingegen sehen die charakteristischen Symptome eher als einen Risikozustand an, der zu psychischen Erkrankungen wie Depression führen kann (Modell 2). Die beiden Modelle 1 und 2 zeigen, dass sich Burnout von (anderen) psychischen Erkrankungen unterscheidet. In einer dritten Annahme setzen Experten das Erscheinungsbild von Burnout mit (Erschöpfungs-)Depression gleich (Modell 3). Hinter diesem Modell stehen auch die Verfechter der These, Burnout gäbe es nicht. In der Praxis können Burnout-Symptome und Depressionen nur von einem Facharzt unterschieden werden. Wissenschaftliche Untersuchungen bestärken diese Diagnose-Problematik, da viele Menschen mit Burnout ebenfalls eine Depression entwickeln und es eine große Ähnlichkeit zwischen diesen beiden Erkrankungen gibt. Trotz der Gemeinsamkeiten können diese beiden Krankheitsbilder aber dennoch nicht gleichgesetzt werden.

Insgesamt gibt es deutliche Überschneidungen zwischen Burnout und Depressionen, aber eben auch Unterschiede. Burnout bezieht sich stark auf die Arbeitswelt, während Depressionen auch unabhängig davon auftreten. Aus psychologischer Sicht führen Belastungen am Arbeitsplatz eher zu Burnout als zu Depressionen.

Burnout als Vorstufe einer psychischen Erkrankung (Modell 2) scheint der Vorstellung der meisten Fachmeinungen zu entsprechen. So beziehen Vertreter aus den Bereich der Psychiatrie und Psychologie die Position, Burnout sei ein ernst zu nehmender Risikozustand, der zu weiteren Erkrankungen führen kann. Prävention stellt daher einen bedeutenden Faktor im Zusammenhang mit Burnout dar. Die meisten Erkrankungen entstehen nicht plötzlich von heute auf morgen, sondern in einem langwierigen Prozess. Als betroffene Person wünschen Sie sich sicherlich rasche medizinische und therapeutische Hilfe. Sie müssen sich jedoch darüber im Klaren sein, dass die Behandlung Zeit benötigt. Präventive Maßnahmen erscheinen daher in therapeutischer Hinsicht sehr wünschenswert.

# 1. WAS IST BURNOUT?

---

Viele Betroffene zählen sich lieber zu „ausgebrannten“ als zu „depressiven“ Menschen. Das hat verschiedene Gründe. Sicherlich spielen dabei die deutlich erkennbaren Ursachen von Burnout eine wesentliche Rolle. Auf Überarbeitung oder Mobbing folgt Burnout.

Depression dagegen kann viele Ursachen haben oder auch – bei entsprechender Veranlagung – scheinbar grundlos auftreten. Zudem ist sie eine der klassischsten psychischen Erkrankungen. Das damit verbundene Bild stammt vielleicht noch aus einer Zeit, in der „Verrückte sich beim Seelendoktor auf die Couch legten“. Gerade bei der Behandlung von Depressionen gibt es moderne Therapieformen und viele wirksame Methoden. Informieren Sie sich über Symptome und Möglichkeiten der Behandlung – in Ihrem Umfeld hat voraussichtlich im Laufe Ihres Lebens einer von zehn Menschen eine Depression. Ratgeber für Betroffene, Angehörige und auch Arbeitgeber erhalten Sie kostenlos, z. B. bei der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“<sup>1</sup> oder bei vielen Krankenkassen.

**Burnout gibt es nicht** – zumindest führt das System der Ärzte, Therapeuten und Krankenkassen Burnout nicht als eigenständige Erkrankung. Jede Erkrankung hat einen speziellen Diagnoseschlüssel, welcher in einem internationalen Klassifikationssystem festgelegt und verbindlich ist, damit die Leistungen durch die Krankenkassen vergütet werden können. Burnout taucht in diesem System allerdings nicht als Krankheit, sondern nur als Randfaktor auf. Der Arzt kann natürlich nur eine sich im System befindliche Diagnose stellen. Die Hauptdiagnose wird mit einem auf die Burnout-Symptome bezogenen Zusatzschlüssel versehen. Die eigenständige Diagnose eines Burnout-Syndroms gibt es nicht.

**Burnout gibt es** – zahlreiche Studien untersuchten bereits Menschen mit Burnout und deren Symptome. Auch aus der Praxis wissen wir, dass viele Menschen mit Erschöpfung und Burnout medizinisch behandelt werden. Aus der Sicht von Medizin-Coaches liegt der Sachverhalt deutlich auf der Hand: „Burnout ist keine Krankheit, aber ein ernstes Problem. [...] egal wie man Burnout nun wissenschaftlich eingrenzt [...] – in vielen Unternehmen ist sie (es) schon lange Realität“<sup>2</sup>. Eine Befragung des Bundesarbeitsministeriums stützt diese These, denn bei etwa sieben Prozent der deutschen Arbeitnehmer kann von einem Burnout gesprochen werden. Somit ist das Auftreten von Burnout mit der Häufigkeit von Erkrankungen, wie Depression, Angststörungen oder auch Diabetes vergleichbar. Andere Studien berichten sogar, ungefähr jeder fünfte Arbeitnehmer in Dänemark oder den USA leidet unter Burnout. Höhere Zahlen kommen aus Osteuropa oder Asien.



---

<sup>1</sup> Abrufbar unter [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

<sup>2</sup> Manager Seminare, Band 183, 2013, S. 78-80

# 1. WAS IST BURNOUT?

## 1.3. Definition und Symptome von Burnout

Eine der ersten Beschreibungen des Burnout-Syndroms lieferte vor genau 40 Jahren Herbert Freudenberger. Seitdem entstanden einige Definitionen. Eine der ersten und bis heute bekanntesten Syndromdefinitionen stammte von Psychologin Christina Maslach. Sie beschrieb Burnout in den 1980er Jahren als einen Zustand mit emotionaler Erschöpfung, innerer Distanzierung von der Arbeit (der sog. Depersonalisation) und reduzierter persönlicher Leitungsfähigkeit.

„Ich vermute, dass der Körper die Gefühle nach und nach selbst ausknipst, um mehr Kraft für das übrige Leben zu haben.“

Jörg K. aus M.

Etwas leichter verständlich erklärten niederländische und israelische Forscher den Begriff: Burnout ist ein Zustand physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung, der in emotional belastenden Arbeitssituationen auftritt. Zeichen sind Energiemangel, chronische Müdigkeit, körperliche Beschwerden sowie eine negative Einstellung gegenüber sich selbst und der Arbeit.

In allen diesen Beschreibungsversuchen taucht immer das wohl wichtigste Merkmal auf, die subjektive Erschöpfung. Es gibt eine ganze Reihe von weiteren Symptomen, die bei mittelschwerer subjektiver Erschöpfung auftreten: Jeder dritte leidet an Schlafstörungen, jeder vierte an Kopfschmerzen, Schwindel und Rückenschmerzen und mehr als jeder zehnte unter Herzrasen, Atemproblemen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit und Appetitlosigkeit. Eine kleine Gruppe von Betroffenen klagt sogar über Zittern und Suizidgedanken.



# 1. WAS IST BURNOUT?

---

## 1.4. Folgen von Burnout

Verschiedene Untersuchungen zu psychischen Erkrankungen beleuchten den Einfluss von Burnout genauer. Alarmierende Zahlen findet man nicht nur in den Berichten von Krankenkassen oder des Bundesarbeitsministeriums. Die gute Nachricht: Der Krankenstand geht generell zurück. Die schlechte Nachricht: Hierbei stellen die psychischen Erkrankungen eine Ausnahme dar. Die Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen stiegen in den vergangenen 15 Jahren um mehr als 80 Prozent und verursachten jährlich etwa 59 Millionen Fehltage.

Es kommt erschwerend hinzu, dass Burnout-Betroffene häufiger und länger arbeitsunfähig sind und oft auch an anderen Erkrankungen leiden. Noch gravierender sind die dauerhaften Auswirkungen, also z. B. die auf die berufliche Leistungsfähigkeit. Die Hauptursache für frühzeitigen Ruhestand stellen mittlerweile psychische Erkrankungen dar. Da Burnout psychische Erkrankungen begünstigt, gilt es bei den ersten Anzeichen frühzeitig aktiv zu werden.

„Psychische Erkrankungen - Hauptursache für Frühverrentungen“

Deutsches Ärzteblatt, 02.01.2013

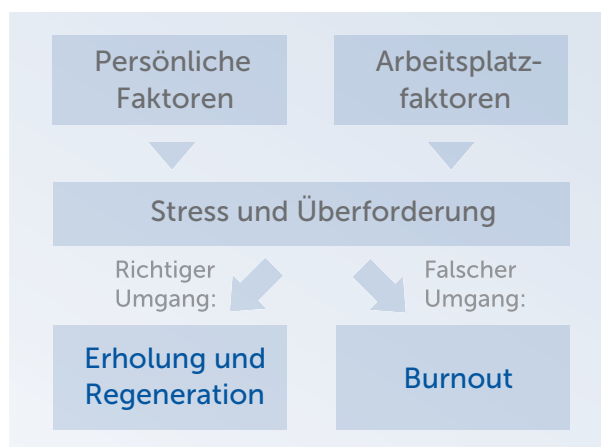
„41 Prozent der Frühberentungen haben psychische Ursachen“

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 29.01.2013

# 2. URSACHEN VON BURNOUT

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation gehört Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Tatsächlich sind Stress und Überforderung Ursachen, die zu Burnout führen können. Mögliche Anzeichen hierfür sind Anspannung, Frustration oder Hilflosigkeit. Treten dann immer häufiger Erschöpfungssymptome auf, führt dies schließlich zu Burnout. Unternimmt man spätestens dann nichts dagegen, entwickeln sich sehr wahrscheinlich weitere Erkrankungen. Leider wird häufig unterschätzt, wie oft und vermeintlich schnell sich dann Arbeits- oder sogar Berufsunfähigkeit einstellen kann.

Um zu wissen, wie Burnout entsteht, sollten Sie also die Stressursachen kennen. Hierbei wird zwischen persönlichen und arbeitsbedingten Faktoren unterschieden. Persönliche Faktoren sind z. B. Veränderungen in der Partnerschaft, Streitigkeiten im Freundes- oder Familienkreis sowie gesundheitliche Probleme. Arbeitsplatzfaktoren finden sich hingegen in hohen beruflichen Anforderungen, Zeitdruck oder Konflikten mit Kollegen.



Zudem reagieren Menschen auf dieselbe Belastung z. T. sehr verschieden. Das liegt an der unterschiedlichen persönlichen Einstellung und Erfahrung jedes Einzelnen. So erledigen einige alles besonders schnell oder perfekt, andere wollen mehr Aufgaben bewältigen, als der Zeitplan zulässt und manche arbeiten einfach effektiver und halten sich kaum mit wenig relevanten, nervenaufreibenden Dingen auf.

Einige dieser persönlichen Faktoren können Sie ändern. Muster, welche über ein Leben lang erlernt wurden oder sogar auf genetischen oder biologischen Ursachen beruhen, sind hingegen unveränderlich. Deshalb sollten Sie Ihre individuelle Belastungsgrenze gut kennen und beachten. Bedeutsam hierbei ist auch Ihre persönliche Lebensweise. Mit einer gesunden Freizeitgestaltung und ausreichender Erholung beugen Sie Stress und Überforderung am besten vor.

Manchmal reichen die Erholungsphasen nicht aus, um negativen Stress zu reduzieren und Burnout vorzubeugen. Vor allem bei langanhaltender, sehr hoher Belastung genügen selbst mehrere Urlaubstage nicht, die Stressauswirkungen auszugleichen. Nach ständigen Höchstleistungen schafft es der Körper nicht mehr, die leeren Energiespeicher aufzufüllen. In der Folge leiden sowohl Leistungsfähigkeit als auch Wohlbefinden enorm. Bei einer dauerhaften Überforderung kann Ihr Körper nicht mehr richtig auf Stress reagieren. Beanspruchungen, denen Sie vorher noch mit Leichtigkeit gewachsen waren, werden Sie als zusätzliche Belastung empfinden. Bildlich gesprochen muss Ihr ausgebrannter Motor dann erst wieder repariert werden.

## 2. URSACHEN VON BURNOUT

„2004 habe ich in kurzer Reihenfolge meinen Job, meinen Partner (Trennung nach 14 Jahren) und meinen Großvater verloren. [...] Im nächsten Jahr fand ich eine neue Arbeit und hoffte darauf, dass es von nun an wieder aufwärts geht. Das war nur leider ein Irrtum, 100 km zu fahren jeden Tag, fast tägliche Überstunden ohne Bezahlung oder Freizeitausgleich, um Urlaub musste ich betteln, bekam ihn nur zu Unzeiten und dazu ein Chef, der sich nach kürzester Zeit als Monster hervortat und mich auf übelste Art und Weise mobbte.“

Annita E. aus F.

Eine Stresssituation entsteht auch durch unkontrollierbar Erlebtes. Hierzu zählen z. B. Konflikte, Mobbing oder unberechenbare Vorgesetzte. Ebenso gehört das dauerhafte Ungleichgewicht zwischen Geleistetem und dessen Wertschätzung dazu. Es ist bekannt, dass Arbeit nicht automatisch durch hohen Arbeitseinsatz als stressig erlebt wird. Vielmehr wird der Arbeitsplatz erst dann als belastend empfunden, wenn es keine angemessene Anerkennung und Unterstützung sowie keine Möglichkeiten zu mehr Flexibilität oder Gestaltungsfreiräume gibt. Das Ungleichgewicht zwischen erbrachter Leistung und der mangelnden Bestätigung hat gesundheitliche Auswirkungen. Die Rolle des Gestaltungsfreiraums und der Kontrolle wurde in dieser Hinsicht immer wieder untersucht und begründet. Es gilt als bewiesen, dass Sinnhaftigkeit und Wertschätzung von Arbeit eine große Bedeutung bei der Bewertung von Stress haben. Fehlt die Anerkennung, so empfinden die Menschen ihre geleistete Arbeit als anstrengender. Bereits mit ein wenig Erkenntlichkeit kann ein Unternehmer seine Mitarbeiter vor teilweise hoher Überlastung bewahren.

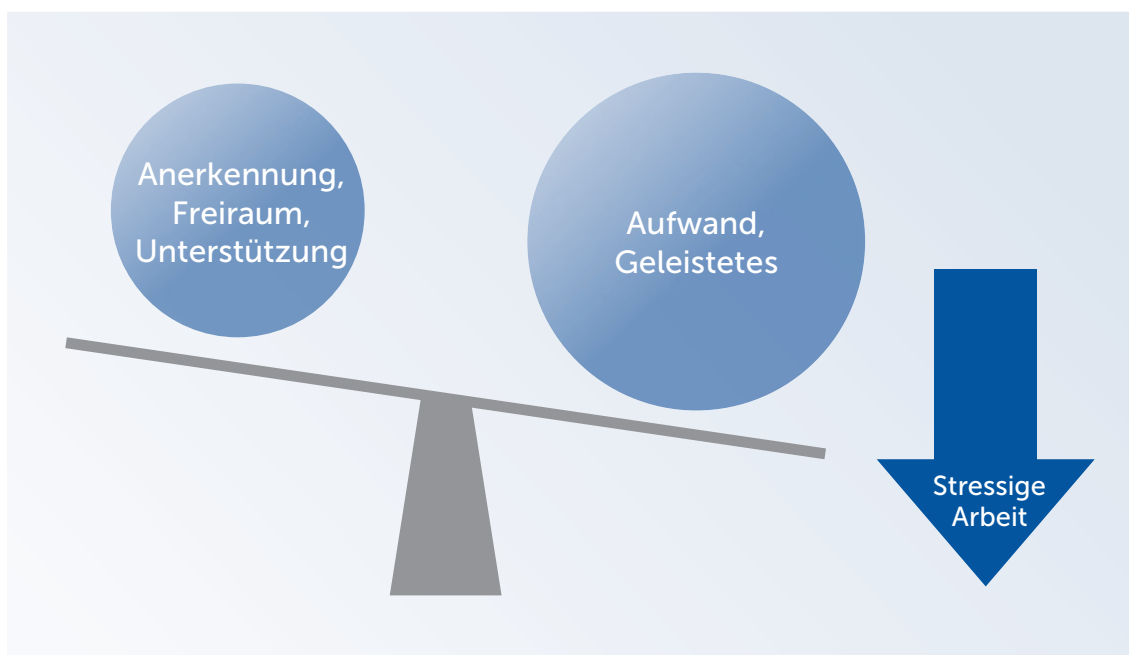


Abbildung: Modell nach Johannes Siegrist und Robert Karasek

# 3. WIE KANN BURNOUT GEMESSEN WERDEN?

---

Es existieren viele Tests zur Burnout-Messung. Es werden meist Gruppen mit niedrigem und hohem Burnout verglichen sowie deren Symptome oder zeitliche Veränderungen untersucht. Allerdings lässt sich dieses Vorgehen nicht unbedingt von Gruppen auf Einzelpersonen übertragen. Schlüssige Antworten, ob ein bestimmter Wert nun tatsächlich mit einem deutlichen Burnout-Risiko oder einer Erkrankung einhergeht, liefert erst ein Test nach sehr viel strengeren Kriterien.

Leider gibt es häufig einige Tests, die zusätzlich einen beliebigen Wert beinhalten, der das persönliche Burnout-Risiko anzeigen soll. Jene Tests unterliegen der Willkür des Erfinders und sind daher nicht aussagekräftig.

Zu den fundierten Tests, die zutreffende Aussagen über das persönliche Burnout-Risiko geben können, zählen z. B. die Burnout-Screening-Skalen von Katja Geuenich und Wolfgang Hagemann (Hogrefe-Verlag)<sup>3</sup> sowie das Hamburger-Burnout-Inventar von Matthias Burisch (Burnout-Institut Norddeutschland)<sup>4</sup>.

Die genannten Tests basieren auf rein psychologischen Verfahren zur Burnout-Messung. Daneben laufen bei Stress und Burnout in Ihrem Körper ebenfalls bestimmte Prozesse ab, die messbar sind. Das betrifft, je nach Burnout-Typ, unterschiedliche Bereiche. Somit kann man häufig nur schwer voraussagen, welcher Hormonspiegel sich wie verändert. Nur mit profundem Wissen über Ihre körperlichen Stressreaktionen können Sie mit professioneller Hilfe relevante Veränderungen aufdecken. Ihr Arzt kann ausschließlich durch Ihre Mitarbeit die Testergebnisse richtig interpretieren.

Eine Ausnahme ist die mit einem EKG ermittelbare sogenannte Herzratenvariabilität (HRV). In geschulten Händen und in Kombination mit psychologischen Tests stellt das Personal hier vergleichsweise leicht körperliche Veränderungen fest. Ebenfalls ist sie als Biofeedback-Methode geeignet. Jedoch sollten qualifizierte Personen diese Messungen durchführen und interpretieren, um falsche Schlussfolgerungen oder Informationsverlust zu vermeiden.

Als am besten geeignet erweist sich immer die Kombination aus psychologischen und biologischen Tests, da sie zusammen mit Wissen über die körperliche Stressreaktion wesentlich präzisere Aussagen zulassen. Damit wird die Möglichkeit eröffnet, verschiedene Burnout-Typen zu unterscheiden (vgl. Kapitel 4 „Burnout ist nicht gleich Burnout“). Diese Charakterisierung erfolgt beispielsweise mit der Neuropattern-Diagnostik von Dirk Hellhammer – beziehbar über das Stresszentrum Trier<sup>5</sup>.

Im achten Kapitel finden Sie einen exklusiven Burnout-Test von Prof. Dr. Burisch in Kurzform. Der Test mit seinen 23 Fragen kann Ihnen dabei helfen, Ihr ganz persönliches Burnout-Risiko einzuschätzen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel „Burnout-Test und Checklisten“.

---

<sup>3</sup> Erwerb möglich über [www.testzentrale.de/programm/burnout-screening-skalen.html](http://www.testzentrale.de/programm/burnout-screening-skalen.html)

<sup>4</sup> Erreichbar über [www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html](http://www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html)

<sup>5</sup> Mehr Informationen dazu finden Sie hier: [www.stresszentrum-trier.de/stressdiagnostik/?L=0](http://www.stresszentrum-trier.de/stressdiagnostik/?L=0) sowie <https://neuropattern.de/info/stressdiagnostik>



# 4. BURNOUT IST NICHT GLEICH BURNOUT

---

Stress löst eine körperliche Reaktion aus, um Belastungen zu bewältigen. Sie ist im Notfall sogar überlebenswichtig. An der Stressreaktion beteiligen sich die wichtigsten und größten Nervenfasern sowie Botenstoffe und Hormone. Ihr Ziel ist u.a. die Sicherstellung der Energie- und Sauerstoffversorgung unter großen Belastungen. Dies erfolgt beispielsweise über die Beschleunigung des Herzschlags, die Mobilisierung von Energiereserven und die stärkere Durchblutung der Muskeln. Gleichzeitig werden andere Funktionen gehemmt. Hierzu zählt z. B. die Verdauung. Je nach individueller Veranlagung kann es bei Ihnen bei starkem oder chronischem Stress zur Veränderung von Teilen dieser körperlichen Systeme kommen. Die für den Körper wichtige Stressreaktion funktioniert dann nicht mehr optimal und eine Unterversorgung bestimmter Bereiche tritt ein.

„Am Anfang habe ich diesen Zustand noch als cool empfunden. Ich dachte, „ja klasse!“, so reagieren echte Profis. Inzwischen irritiert mich dieses dauerhaft vorhandene Gefühl, meine Umwelt nur noch durch Milchglas wahrzunehmen.“

Janine S. aus G.

Verschiedene Personen reagieren auf denselben Stress sehr unterschiedlich. Ähnliches gilt auch für die Veränderungen der körperlichen Stressreaktion. Bei einigen Menschen verläuft auch bei starkem Stress alles optimal. Andere werden zunehmend sensibler, scheinen permanent angespannt zu sein oder reagieren unangemessen aufbrausend. Wieder andere wirken gar lethargisch. Der Grund dafür besteht darin, dass sich verschiedene Systeme des Körpers bei einer Stressreaktion auf unterschiedliche Art und Weise verändern. Manche Teile entwickeln eine übermäßige Reaktionsbereitschaft, andere sind zu wenig aktiv, um den Körper optimal zu versorgen. Genau das trifft auch auf Burnout zu.

Das Wissen über die körperliche Stressreaktion differenziert unterschiedliche Typen von Burnout. Obwohl sich alle Betroffenen erschöpft und ausgebrannt fühlen, gibt es Abweichungen in anderen Symptomen und Merkmalen. Ausschnittsweise werden drei, durch Stress veränderte Körpersysteme geschildert, die die unterschiedlichen Burnout-Typen charakterisieren.

## 4. BURNOUT IST NICHT GLEICH BURNOUT

### Der Burnout-Prototyp

Mit dem vermutlich am häufigsten vorkommenden Burnout-Typus bildete sich der – allerdings nicht für alle Typen gültige – Ausspruch: „Wer ausgebrannt ist, hat zuvor auch gebrannt“. Dieser Typ scheint dadurch gekennzeichnet zu sein, viel Ehrgeiz und Engagement zu zeigen. Häufig wirkt er angespannt und kann nicht abschalten. Bildlich gesprochen: Wer permanent aufs Gas drückt und nicht genügend Zeit für das Auftanken aufwendet, steht irgendwann mit leerem Tank da.

„Ich wusste nur, so wie jetzt kann es nicht weitergehen, ich gehe sonst kaputt! Es muss sich etwas ändern...“

Susanne W. aus I.

Das betrifft hier den Neurotransmitter Noradrenalin. Bei diesem Typ entleeren sich irgendwann die Speicher des besagten Botenstoffs. Während der Stressphasen bemerkt der Betroffene das meist nicht, da der Körper in seinem Alarmzustand die Produktion antreibt. Sobald er jedoch zur Ruhe kommt, wird der Mangel sichtbar. Gehören Sie zu diesem Burnout-Typus, fühlen Sie sich dann bei Pausen erheblich erschöpft und schlafen spontan z. B. vor dem Fernseher ein. Sie leiden vermehrt unter Kopfschmerzen und haben mit Erkältungen gerade am Wochenende oder im Urlaub zu kämpfen. Häufig treten auch Magen-Darm-Probleme auf. Falls Sie zu den Betroffenen zählen, benötigen Sie ein besonderes Zeitmanagement, um „den Tank nicht leer gehen zu lassen“. Zusätzlich sollten Sie sich um eine tyrosinreiche Ernährung bemühen.

#### DEFINITION: TYROSINREICHE ERNÄHRUNG

Besonders viel Tyrosin ist z. B. in Käse, Milch, Erbsen, Erdnüssen und Sojaprodukten enthalten. Tyrosin können Sie auch durch Nahrungsergänzungsmittel am besten morgens und auf nüchternen Magen zu sich nehmen. Vorgehen, Dosierung, Neben- und Wechselwirkungen sollten Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

## 4. BURNOUT IST NICHT GLEICH BURNOUT

### Der zweithäufigste Burnout-Typ

Dieser Burnout-Typ wird mit einem körpereigenen System in Verbindung gebracht, welches auch bei Depression eine große Rolle zu spielen scheint. Der Botenstoff heißt Serotonin. Das System kann sich durch starken oder dauerhaften Stress des Betroffenen, Stress in der frühen Kindheit oder durch eine entsprechende Veranlagung in seiner Funktionsweise verändern. In solch einem Fall würden bei Ihnen unterschiedliche Merkmale in Erscheinung treten:

- Rückzug bis hin zur Isolation
- Anzeichen von Depression
- Angst
- Gedächtnisprobleme
- innere Unruhe
- Schlafstörungen
- häufiges Auftreten von Schwindel oder Darmbeschwerden
- Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten, bei zu hohem Verbrauch des Botenstoffs (Mangelausgleich)

Bei letztgenannter Erscheinung hilft Ihnen eine tryptophanreiche Ernährung. Zu weiteren Hilfen zählen eine aktive Freizeitgestaltung, Gruppenaktivitäten und genussvolle Momente.

#### DEFINITION: TRYPTOPHANREICHE ERNÄHRUNG

Besonders viel Tryptophan ist z. B. in Käse, Lachs, Sojabohnen, Cashew-Kernen, Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln und Haferflocken enthalten. Tryptophan können Sie auch durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Vorgehen, Dosierung, Neben- und Wechselwirkungen sollten Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

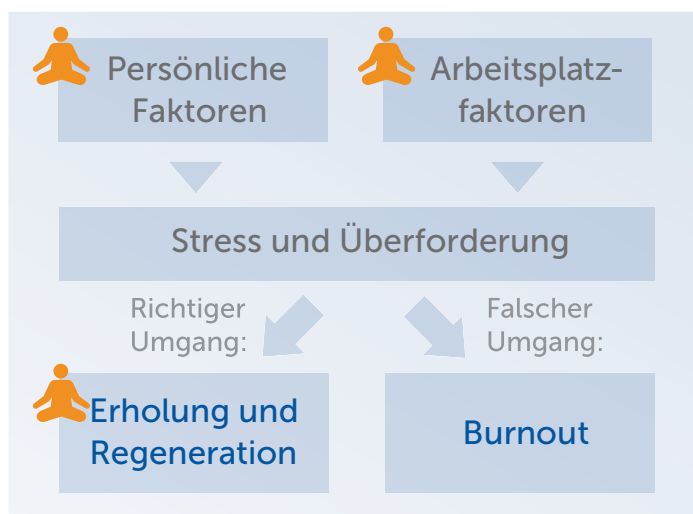
### Weitere Burnout-Typen

Schließlich existiert noch ein weiteres System, welches weitreichende Auswirkungen auf Organe und Zellen hat. Dabei spielt das Hormon Cortisol als bekanntester Botenstoff dieses Burnout-Typen eine wesentliche Rolle. Einerseits leistet es dem Körper Hilfe beim Umgang mit Stress und stellt energiereiche Verbindungen bereit. Andererseits entstehen bei einer Störung des Systems vielfältige Probleme: Sie leiden unter häufigem Grübeln, Energielosigkeit und Schlafproblemen. Zusätzlich können bei Ihnen vermehrt Infekte, Muskelschwäche oder auch Diabetes mellitus auftreten.

Bei diesem Typ messen Ärzte oftmals erhöhte Cortisol-Werte, die bei anderen Veränderungen des Systems jedoch nicht auftreten. Daher muss Ihr Arzt Sie unbedingt auf andere Erkrankungen untersuchen, welche z. B. die Cortisol-Produktion beeinflussen. Je nachdem, wie die Veränderungen im System genau aussehen, kommen für Sie unterschiedliche Maßnahmen in Betracht. Ein erster, wichtiger Schritt, den Sie gehen müssen, besteht darin, Ihre Sorgen und grüblerischen Gedanken zu reduzieren.

# 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

Wer versteht, wie Burnout entsteht, erkennt auch, an welchen Stellen sich dieser Prozess unterbrechen und dem Burnout vorbeugen lässt. (in der Abbildung durch ein 🧘 markiert). Persönliche Faktoren sowie Erholung und Regeneration können beeinflusst werden. Natürlich auch die Arbeitsplatzfaktoren – sei es durch verbessertes Pausenmanagement oder durch Mitarbeitergespräche. Dabei besprechen Arbeitgeber und Arbeitnehmer gemeinsam belastende Situationen und Möglichkeiten zur Durchführung von Präventionsmaßnahmen.



Prävention und frühzeitiges Handeln stellen die besten Methoden dar, um Burnout vorzubeugen bzw. mit Burnout umzugehen. Sinkt Ihre Arbeitsleistung bereits deutlich oder fühlen Sie gar eine stressbedingte Arbeitsunfähigkeit, scheuen Sie in keinem Fall eine gründliche ärztliche Untersuchung. Ein Gesundheitscheck klärt, ob sich eventuell bereits bestimmte Erkrankungen entwickelt haben. Notwendige medikamentöse, psychotherapeutische oder andere Maßnahmen werden dann in der Regel sofort vom Arzt eingeleitet. Grundsätzlich gilt, je früher Sie handeln, desto besser.

„Vor einigen Wochen habe ich einen Bekannten getroffen, der selbständig ist und 20 Mitarbeiter hat. Wir haben uns allgemein unterhalten, sind dann aber auch auf mein Burnout zu sprechen gekommen. Er hat gefragt, was er tun und wie er es frühzeitig erkennen kann. Ich habe geantwortet: Die Arbeit darf nicht zum Mittelpunkt des Lebens werden. Menschen brauchen Auszeiten. Sie müssen mit dem Gefühl nach Hause gehen, dass sie ihre Arbeit für heute geschafft haben.“

Marianne T. aus E.

## 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

### 5.1. Stress erkennen und Ausgleich schaffen

Um möglichst frühzeitig richtig auf Stress zu reagieren, müssen Sie zunächst Ihre persönlichen Symptome dafür kennen und wissen, wann er bei Ihnen überhaupt auftritt. Viele erkennen zwar ihre Stresssituation, können sie aber trotzdem nicht reduzieren. Suchen Sie deshalb nach Ihren individuellen Stressursachen. Diese unterscheiden sich stark von Mensch zu Mensch. Sie bilden aber die Grundlage für eine effektive Behandlung. Prüfen Sie, was bei Ihnen genau Stress verursacht. Fragen Sie sich anschließend, was Sie ändern können und wie ein nützlicher Ausgleich aussieht – Sie werden merken, dass dabei oft einfache und aktive Handlungen ausreichen.

Besonders die Aktivitäten, die zu den Tätigkeiten am Arbeitsplatz einen Gegenpart darstellen, helfen Ihnen, die Auswirkungen von Stress auszugleichen. Bei überwiegend sitzenden Bürotätigkeiten hilft körperliche Bewegung wie Sport oder Spaziergehen. Entspannungsübungen unterstützen Sie hinsichtlich geistig anstrengender Arbeiten. Durch die höchst individuellen Anforderungen und Stressbelastungen, sollten Sie Ihre persönliche Strategie Schritt für Schritt entwickeln.

#### TESTEN SIE SELBST



##### Vorbereitung:

Wählen Sie zunächst für die folgenden Fragen einen ruhigen Moment.  
Legen Sie Stift und Papier zurecht, damit Sie sich Ihre Antworten notieren können.

Frage 1: Wie gestresst sind Sie?

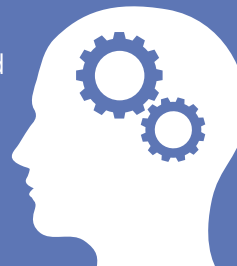
Frage 2: Haben Sie genügend Zeit und Raum zur Erholung?

Frage 3: Was stresste Sie zuletzt am meisten?

Frage 4: Welche Bedingungen können Sie verändern, damit Sie sich wohl fühlen?

##### Nachbereitung:

Wiederholen Sie die Beantwortung der Fragen regelmäßig und vergleichen Sie Ihre Notizen miteinander (Was hat sich verändert? Was tut Ihnen gut?). Setzen Sie Ihre Erkenntnisse in die Tat um.



## 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

### 5.2. Die Rolle von Entspannung

Entspannung sollte in Ihrem Alltag eine wichtige Rolle einnehmen. Sie steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität und dient zur Erholung nach einem stressigen Arbeitstag. Jeder Mensch hat individuelle Vorlieben, sich zu entspannen; dazu gehört zum Beispiel Lesen, in der Sonne liegen, Musik hören, ein Instrument spielen oder Sport.

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention gehören autogenes Training und progressive Muskelentspannung zu den bekanntesten und wirksamsten Entspannungsverfahren. Beide Verfahren werden erfolgreich z. B. bei Stress, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Spannungskopfschmerzen eingesetzt.

Das Anwenden von Entspannungstechniken führt zu körperlichem und gedanklichem Spannungsabbau. Bei regelmäßigem Üben erreichen Sie Entspannung nach stressigen Ereignissen auch kurzfristig und in nahezu allen Situationen. Außerdem führt das regelmäßige Durchführen dieser Verfahren zu einer allgemein höheren geistigen und körperlichen Frische.

#### TESTEN SIE SELBST



Entspannung ist von zentraler Bedeutung, damit sich Ihr Körper erholen kann. Folgende Schritte sollen Ihnen als Hilfestellungen dienen.

Schritt 1: Zunächst sollten Sie sich folgende Frage stellen: „Was benötigen Sie, um sich gut zu entspannen?“ Sammeln Sie Ihre Antworten, indem Sie diese schriftlich festhalten. Versuchen Sie die Inhalte Ihrer Antworten täglich in Ihren Alltag zu integrieren.

Schritt 2: Planen Sie regelmäßige Erholungsphasen ein – am besten mehrmals täglich kurze Einheiten.

Schritt 3: Erlernen Sie ein systematisches Entspannungsverfahren unter qualifizierter Anleitung (z. B. autogenes Training) – vielleicht sogar gemeinsam mit Familie oder Freunden?



## 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

### 5.3. Wie viele „Jobs“ haben Sie eigentlich?

Jeder Mensch übernimmt in seinem Alltag verschiedene Rollen. Etlichen Offensichtlichen ist man sich bewusst, andere werden einem erst beim Nachdenken klar. Zu den verschiedenen Rollen, die wir im Alltag einnehmen, zählen beispielsweise die Mutter- oder Vaterrolle, die als Partner(in) oder die als Arbeitnehmer. Unbewusste Rollen übernehmen wir u. a. zu Hause als zuständiger Koch, als Vermittler zwischen Konfliktparteien, als ehrenamtlicher Helfer, als Lehrer, wenn Sie einen neuen Angestellten einarbeiten oder als Lehrling, wenn Sie selbst gerade eine neue Stelle antreten. Diese Liste unterscheidet sich von Person zu Person. Sie sollten Ihre einzelnen Jobs kennen, weil jeweils viele verschiedene Aufgaben und Pflichten damit zusammenhängen. Deren Erledigung benötigt immer Zeit und Energie.

Zwischen fünf bis maximal neun Rollen können im Alltag allgemein gut gemeistert werden. Natürlich variiert die Zahl je nach Person und nach deren differenzierter Unterteilung. Denken Sie aber daran, dass Sie denjenigen Rollen, die Ihnen persönlich wichtig sind, genügend Raum geben. Auf der anderen Seite sollten die Rollen, die nicht unbedingt notwendig und persönlich eher weniger wichtig sind, vernachlässigt werden. Achten Sie insbesondere auf die Rolle „ich selbst“. Viele stressgeplagte Personen vernachlässigen diese – dabei ist sie häufig eine der wenigen Rollen, die Ihnen nicht nur Energie rauben, sondern Ihnen bei der Regeneration helfen.

#### TESTEN SIE SELBST



##### Vorbereitung:

Wählen Sie zunächst für die folgenden Fragen einen ruhigen Moment. Legen Sie Stift und Papier zurecht, damit Sie sich Ihre Antworten notieren können.

Frage 1: Welche Rollen haben Sie?

Frage 2: Welche sind die wichtigsten Rollen?

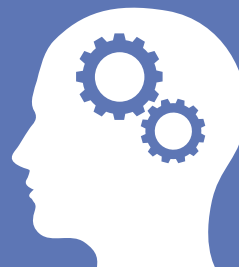
Frage 3: Wieviel Prozent Ihrer Zeit sollte die jeweilige Rolle etwa einnehmen?

Frage 4: Wieviel Zeit benötigen die jeweiligen Rollen tatsächlich?  
Beobachten Sie dies am besten über ein bis zwei Wochen.

Frage 5: Stimmt Ihre geplante und tatsächliche Rollenverteilung überein  
– Falls ja: Herzlichen Glückwunsch, das gelingt nur Wenigen!  
– Falls nein: Überlegen Sie sich, wie Sie Ihren persönlich wichtigen Rollen Stück für Stück mehr Raum geben können.

##### Nachbereitung:

Wiederholen Sie die Beantwortung der Fragen regelmäßig und vergleichen Sie Ihre Notizen miteinander (Was hat sich verändert? Was tut Ihnen gut?). Setzen Sie Ihre Erkenntnisse in die Tat um.



## 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

### 5.4. Alles Einstellungssache?

Schon im 19. Jahrhundert wurden Menschen wegen ihrer hektischen und übermäßig von Technologie bestimmten Lebensweise krank. Wir brauchen also heute auch nicht annehmen, dass sich die äußeren Bedingungen bald ändern oder der Stress verschwindet. Der Stressreport des Bundesarbeitsministeriums bestätigt: Multitasking, Termin- und Leistungsdruck haben in den letzten Jahren zugenommen.

„Ich bin einfach nur noch unzufrieden und früher haben mir die Überstunden nie so viel ausgemacht. Aber da gab es auch noch ruhige Phasen, wo man die mal wieder etwas abbauen konnte und öfter frei hatte. Inzwischen bekomme ich öfter welche ausgezahlt, aber ich brauche auch mal wieder Zeit für mein Privatleben... denn ich arbeite eigentlich, um zu leben und nicht umgekehrt.“

Evelin J. aus L.

Stress selbst ist keine Einstellungssache. Sie wird jedoch durch die Art und Weise unserer Wahrnehmung und unseres Umgangs mit Belastungen zu einer solchen. Insbesondere spielen einerseits erlernte und andererseits täglich durch andere geprägte Einstellungen und Ansprüche eine Rolle. Hierdurch entstehen häufig unbewusste Erwartungen als Stressverstärker. Typisch sind z. B. nicht „nein“ sagen zu können, oder Erwartungen, es allen recht zu machen, alles perfekt oder besonders schnell zu erledigen.





## 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

Falls Sie sich in einer dieser Darstellungen wiederfinden, so bedeutet dies nicht, Ihre Einstellungen wären „falsch“. Sie müssen sich nur darüber im Klaren sein, dass Ihre Vorstellungen nicht immer erfüllbar sind und zur Überschreitung der persönlichen Leistungsgrenze führen können. Häufig gibt es mehrere Möglichkeiten, eine Situation zu bewältigen. Finden Sie also Verhaltensweisen und Einstellungen, die zu einem gesunden Maß an Stress führen.

### TESTEN SIE SELBST



Wählen Sie für die folgenden Schritte einen ruhigen Moment. Reflektieren kann Ihnen bei der Stressverarbeitung helfen. Die folgende Vorgehensweise soll hierbei einige Denkanstöße geben.

Schritt 1: Denken Sie an typische Stresssituationen. Am besten schreiben Sie über eine Woche alle Stresssituationen, in die Sie geraten sind, auf.

Schritt 2: Notieren Sie Ihre Reaktionen auf diese Situationen. Wie verhielten Sie sich? Welches Gefühl hatten Sie dabei? Was war der Auslöser? Bewegten Sie bestimmte Gedanken?

Schritt 3: Sobald Sie etwas Abstand zu der Situation haben, überlegen Sie, welche Reaktionen für Sie unangenehm oder verbesserungswürdig waren.

Schritt 4: Überlegen Sie, welche anderen Gedanken oder Verhaltensweisen realisierbar wären. Wie ginge es Ihnen langfristig besser in solchen Situationen?

Tipp: Da das auf Anhieb häufig etwas schwierig ist, sollten Sie darüber nachdenken, wie sich ein guter Freund oder auch ein Vorbild in selbiger Situation verhalten hätte.



## 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

### 5.5. Welche Hilfen stehen zur Verfügung?

Der freie Markt bietet Ihnen, je nach persönlichem Bedarf, die unterschiedlichsten Angebote zur Stressbewältigung und/oder einer gesunden Lebensweise an. Das sind u. a.: Bewegungs- und Sportangebote, Fortbildungen zu Kommunikation und Konflikten, Hilfen bei der Bewältigung von Sorgen oder Schlafproblemen, spezielle achtsamkeitsbasierte Coachings, Biofeedback, Genusstrainings zur Stressreduktion. Selbst Krankenkassen gewähren Zuschüsse für einige Präventionskurse, wie z. B. Stressmanagement- und systematische Entspannungs-Trainings.

#### DEFINITION: BIOFEEDBACK

Unter Biofeedback (altgriech. „bios“ bezieht sich auf „Leben“, engl. „Feedback“ bedeutet Rückmeldung) versteht man die Rückkopplung innerhalb eines Regelkreises biologischer Systeme.

Folglich stellt die Biofeedback-Therapie eine Methode dar, unbewusste Körperfunktionen sicht- oder hörbar zu machen. Ziel dieses Verfahrens ist die wachsende Kontrolle über die Körperfunktionen, wie z.B. Herzschlag, Blutdruck oder Verdauung, um somit das körperliche und seelische Wohlbefinden bei Erkrankungen zu fördern.

Außerdem werben viele Dienstleister mit entsprechenden Angeboten. Informieren Sie sich aber vorher über deren ausreichende Qualifikation oder Ausbildung. Informationen dazu finden Sie bei den meisten Krankenkassen.

Fühlen Sie sich aufgrund der Symptome bereits nicht mehr arbeitsfähig oder krank und sind der Meinung, Präventionsmaßnahmen helfen nicht mehr? Dann sollten Sie unverzüglich den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen. Nehmen Sie in jedem Fall die Merkmale von Burnout und psychischen Erkrankungen ernst. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Anzeichen und diesbezügliche Veränderungen. Zählen Sie alles auf, was Ihrer

Meinung nach in Zusammenhang mit Burnout oder Stress steht, wie beispielsweise Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Verdauungsbeschwerden, zunehmende Kopfschmerzen, sozialer Rückzug oder Reizbarkeit. Er wird Sie daraufhin über weitergehende Behandlungen, z. B. bei psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten oder auch in psychosomatischen, psychiatrischen oder rehabilitativen Kliniken informieren.



## 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

### 5.6. Was sagt der Gesetzgeber?

#### Prävention

Der Arbeitgeber ist gesetzlich verpflichtet, frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um chronischen Erkrankungen vorzubeugen (§ 84 SGB IX). Bei der Beurteilung möglicher Gefährdungen sind explizit auch psychische Belastungen einbezogen (§ 5 ArbSchG). Arbeitnehmer dürfen Arbeitgebern eigene Vorschläge zum Gesundheitsschutz machen (§17 ArbSchG). Zur Prävention stehen dem Arbeitgeber auch steuerlich finanzierte Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung (§ 3 EStG). Hierzu gehören beispielsweise Angebote für Bewegung, Ernährung, Suchtprävention und Stressbewältigung. Unterstützung erhalten die Betriebe auch von den Krankenkassen. Diese helfen bei der Risikobeurteilung und bei Veränderungen.



Zusätzlich fördern die Krankenkassen weitere Präventions- und Selbsthilfeangebote (§ 20 SGB V). Informationen darüber finden Sie bei Ihrer Krankenkasse. Als Arbeitnehmer fragen Sie Ihren Arbeitgeber nach Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung. Informieren Sie ihn frühzeitig, wenn Sie meinen, Ihr Arbeitsplatz ruft gesundheitliche Beeinträchtigungen hervor. Prävention lohnt sich für Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen!

#### Arbeitsunfähigkeit

Kann der Arbeitnehmer aus gesundheitlichen Gründen seine Arbeit nicht ausüben, liegt eine Arbeitsunfähigkeit vor. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Arbeitsunfähigkeit wegen körperlicher oder psychischer Erkrankungen eintrat. Liegt eine Erkrankung vor, zahlt zunächst der Arbeitgeber sechs Wochen lang das Arbeitsentgelt (§3 EntgFG). Anschließend übernehmen die gesetzlichen Krankenversicherungen das Krankengeld (§§ 44ff. SGB VI).

Dauert die Arbeitsunfähigkeit länger als sechs Wochen an, muss der Arbeitgeber eine betriebliche Eingliederungshilfe leisten (§ 84 SGB IX). In der Zeit der beruflichen Rehabilitation nach einer Erkrankung kommt die gesetzliche Rentenversicherung für ein Übergangsgeld sowie weitere Leistungen auf, die Ihren Wiedereinstieg ins Erwerbsleben fördern (§§20f. SGB VI und 44ff. SGB IX). Das Kranken- und Übergangsgeld umfasst etwa 70 Prozent des Brutto-Arbeitslohns. Privat Versicherte sollten sich also unbedingt über Krankenzusatzversicherungen und Krankentagegelder informieren, um finanzielle Einbußen während Krankheitsphasen auszugleichen.

## 5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

---

### Berufsunfähigkeit

Liegt Berufsunfähigkeit z. B. aufgrund einer Erkrankung dauerhaft vor, erhalten Betroffene eine Berufsunfähigkeits-, bzw. Erwerbsminderungsrente von der gesetzlichen Rentenversicherung (§ 43f SGB VI). Allerdings stellt die Leistung nur eine grundlegende Unterstützung dar und umfasst bei vollständiger Erwerbsminderung etwa 30 Prozent des Brutto-Arbeitsentgelts. Daher sollten sowohl Prävention als auch die finanzielle Vorsorge einen großen Stellenwert einnehmen. Holen Sie Informationen über entsprechende Berufsunfähigkeitsversicherungen, um sich diesbezüglich ausreichend abzusichern.

Beim Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Leistungsanspruch auch im Falle einer psychischen Erkrankung gewährt wird. Vorsorge ist besonders wichtig für Personen, die Burnout gefährdet sind. Denn ca. 40 Prozent der Frühberentungen haben psychische Ursachen, wobei das Durchschnittsalter 49 Jahre beträgt. Besonders gefährdete Berufsgruppen finden sich in sozialen oder gesundheitlichen Arbeitsbereichen, wie z. B. Ärzte und Krankenschwestern, aber auch Lehrerberufe sowie Führungskräfte, wie z. B. Manager sind verstärkt betroffen.



# 6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

## 6.1. Wie können Arbeitgeber helfen?

Als Arbeitgeber steht Ihnen eine ganze Reihe an Mitteln zur Verfügung, um gesunde Arbeitsbedingungen zu schaffen. Beginnend mit moderaten Arbeitsanforderungen, über genügend Gestaltungsfreiraum für die Mitarbeiter sowie Unterstützung und Anerkennung haben Sie viele weitere Möglichkeiten zur Hilfe. Natürlich sollen nicht viel Lohn und Lob bei gleichsam geringen Anforderungen und Leistungen der Mitarbeiter eingefordert werden. Vielmehr geht es darum, ein gesundes Gleichgewicht zwischen beiden Seiten zu finden. Dazu ist eine Unternehmenskultur wichtig, die Wert auf gesunde Arbeitsbedingungen legt und im Austausch mit den Mitarbeitern steht.

„Aber mein Mitarbeiter ist nicht nur aufgrund des Jobs krank, sondern wahrscheinlich durch das Zusammentreffen einer Vielzahl von Aspekten und Lebensumständen.“

Markus P. aus B.

Interessant hierbei: Motivations- und gesundheitsfördernde Bedingungen sind nahezu identisch. Die meisten Arbeitnehmer möchten gute Arbeit leisten, da dies Anerkennung und Zufriedenheit bringt. Fragen Sie nach, was dafür vonnöten ist, welche Hindernisse existieren und wo Nachholbedarf besteht. Bei einigen fehlt eine Hilfe für einen ergonomischen Arbeitsplatz, andere brauchen mehr oder klarere Informationen oder flexiblere Arbeitszeiten, um sich voll und ganz auf die Arbeit konzentrieren zu können. Um wirklich heraus zu finden, was fehlt, hilft manchmal eine anonyme Mitarbeiterbefragung oder externe Unterstützung.

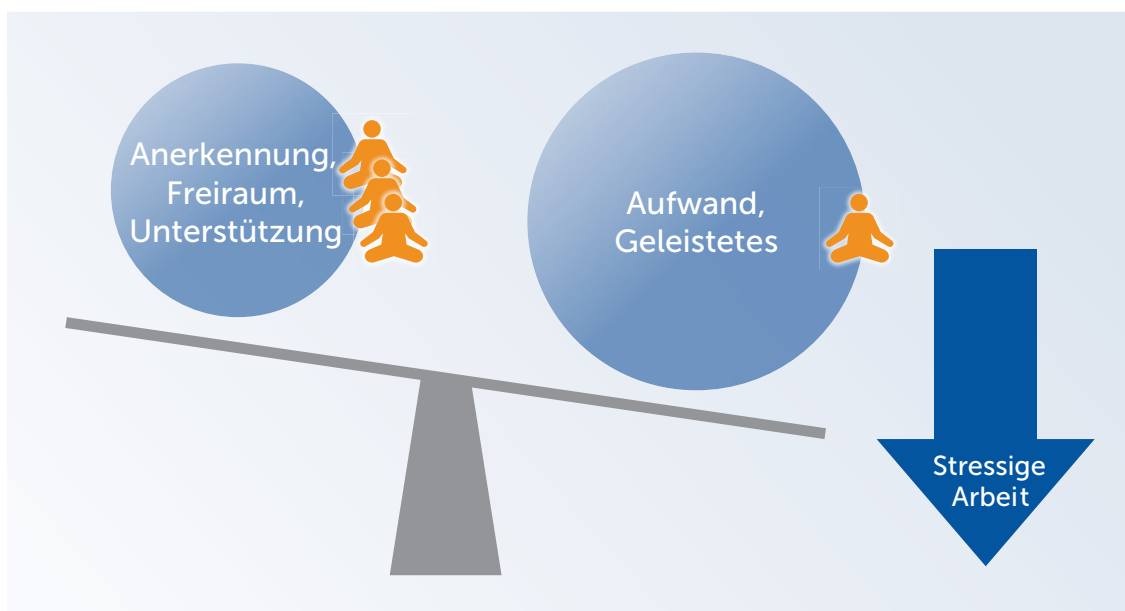


Abbildung: Wenn am Arbeitsplatz das Verhältnis von Anerkennung und Unterstützung gegenüber Aufwand und Geleistetem um ein vielfaches kleiner ist, kippt das Gleichgewicht zum Negativen. Motivation geht verloren, Mitarbeiter wirken erschöpft oder nehmen gesundheitlichen Schaden. Empfehlenswert ist eine 3:1-Aufteilung, hier mithilfe einer Figur verdeutlicht.

## 6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

---

Außerdem zeigen wissenschaftliche Untersuchungen wertvolle Orientierungsmöglichkeiten für Arbeitgeber auf, die zu einer gesunden und motivationsfördernden Arbeit führen und helfen Burnout zu vermeiden:

### **Flexible Arbeitszeiten**

Sie stellen sicher, dass berufliche mit privaten Bedürfnissen vereinbar sind. Die Arbeitszeit stellt eine wichtige Voraussetzung für gute Arbeit dar. Je nach Persönlichkeit der Arbeitnehmer und Bedürfnissen des Arbeitgebers sollte eine Kernarbeitszeit gewählt werden.

### **Gestaltungsfreiraum**

Autonomie und Kontrolle über Arbeitsbedingungen für Mitarbeiter stellen eine einfache, aber oft übersehene Möglichkeit dar, Stress erfolgreich zu mildern. Gestaltungsfreiraum kann flexible Arbeitszeiten beinhalten. Ebenso die Wahl, wie und wann die Beschäftigten Aufgaben erledigen oder die Schaffung eines ausreichenden Spielraums für verschiedene Tätigkeiten.

### **Moderate Arbeitsdauer**

Forschungen belegen, dass regelmäßige Überstunden zu Erkrankungen führen. Achten Sie also auf moderate Arbeitszeiten. Wenn es nicht anders geht, gewähren Sie Ihren Mitarbeitern einen relativ großen Gestaltungsfreiraum als Puffer. Derzeit sollen in Schweden Modellversuche herausfinden, ob eine deutlich verkürzte Arbeitszeit mit einer 35-Stunden-Woche die Produktivität steigert<sup>6</sup>.

### **Regelmäßige Pausen**

Neben den gesetzlich vorgeschriebenen Arbeitspausen haben zusätzliche, kurze Ruhezeiten einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Fördern Sie Ihre Mitarbeiter darin, regelmäßig kurze, aktive Unterbrechungen einzulegen, damit die Konzentrationsleistung aufrechterhalten wird. Bieten Sie kurze Bewegungs-, Geh-, Entspannungs- oder „Apfelpausen“ an.

### **Anerkennung und Be-/Entlohnung**

Untersuchungen stellten fest, dass mangelnde Anerkennung geleisteter Arbeit zu Stress führt. Daher sollten Sie nicht nur eine angemessene Entlohnung anbieten, sondern Leistungen auch im persönlichen Kontakt anerkennen. Angemessenes Lob sollte zu Ihrer Unternehmenskultur gehören.

### **Sinnvolle Tätigkeiten**

Irrelevant erlebte Arbeit wirkt demotivierend und kann auf Dauer zu Stress führen. Betrauen Sie daher Mitarbeiter mit einer Reihe von Tätigkeiten, die wichtig für das Unternehmen sind und für die Sie auch entsprechend Anerkennung aussprechen.

---

<sup>6</sup> [http://psychologin-hilft.de/informationen/2014\\_produkativer\\_durch\\_reduzierte\\_arbeitszeit.pdf](http://psychologin-hilft.de/informationen/2014_produkativer_durch_reduzierte_arbeitszeit.pdf)

## 6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

### **Unterstützung**

Schwierige oder stressige Situationen gehören zum Arbeitsalltag dazu. Um nicht unnötig Stress aufkommen zu lassen, sollten Sie Ihren Mitarbeitern bei Bedarf einfach und selbstverständlich inhaltliche, technische oder manchmal auch emotionale Unterstützung geben.

### **Gesundheitsrelevante Fortbildungen**

Bieten Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit der Fortbildung zu Themen wie Stress, Entspannung, Ernährung, Bewegung, Kommunikation, Konflikten oder Zeitgestaltung an. Wissen ist der erste Schritt, Verhalten und Gewohnheiten überhaupt ändern zu können.

### **Tätigkeitsrelevante Fortbildungen**

Stress kann entstehen, wenn die persönlichen Fähigkeiten nicht zu den gestellten Anforderungen passen. Hier sind entsprechende Fortbildungen oder auch ein Arbeitsplatztausch hilfreich und ein Zeichen von Unterstützung.

### **Anlaufstellen**

Weisen Sie interne oder externe Anlaufstellen für Fragen zu psychischen Belastungen, gesunder Arbeit oder Konflikten aus. Darüber können Mitarbeiter sich dann ggf. informieren, einen Gesundheitscheck durchführen, Feedback einholen oder sogar Supervision in Anspruch nehmen. Die Angestellten sollten wissen, wer für sie im Falle von Überlastung zuständig ist.



## 6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

### 6.2. Wie können Angehörige helfen?

Stellen Sie sich vor, Sie stecken in einer verzwickten, belastenden Situation. Mancher kennt das von Prüfungen. Kurz vorher bemerken Sie auf einmal, das Gelernte reicht zum Bestehen vermutlich nicht aus. Oder Sie bekommen plötzlich einen Blackout und alles Wissen ist vergessen. Stellen Sie sich nun vor, ein Kollege / Kommilitone / Mitschüler erzählt Ihnen nun in dieser Situation ausführlich, wie er in Ihrer Lage vorgehen würde. Ein Ratschlag folgt auf den nächsten. Vielleicht bemerken Sie nun ein leichtes Gefühl der Anspannung. Sie wissen ja ohnehin, Sie müssen das auf Ihre Art lösen und nur wenige Ratschläge passen genau für Ihre Situation.

Jetzt fragen Sie, was hat die Ausführung mit Burnout zu tun? Leiden Menschen daran, so sind sie meist auch schon länger in einer stressigen und belastenden Situation. Sie haben sich schon einige Gedanken darüber gemacht, wie sie aus ihrer misslungenen Lage wieder herausfinden können. Zusätzliche Ratschläge verlängern dann meist nur die eigene Liste derjenigen Dinge, mit denen man sich bereits überfordert fühlt.

„Immer wieder 'beklagt' er sich über seinen leeren Akku, fühlt sich am Ende und leidet unter Schlafstörungen und Kopfschmerzen.“

Birgit G. aus M.

Wie können Sie stattdessen helfen? Fragen Sie nach, was bisher unternommen wurde und was genau – wenn auch zu kleinen – Erfolgen führte. Womit ging es dem Betroffenen besser? Vielen reicht schon, verstanden zu werden und die Möglichkeit zu bekommen, die eigene Situation zu schildern. Im gemeinsamen Austausch – ohne Ratschläge von außen oder oben – zeigen sich oft neue, realisierbare Wege auf, Stress zu reduzieren.

„Eine Depression ist eine Krankheit der Seele. Die Seele kann man nicht richtig anfassen. Wenn ich einen stressigen Tag hatte oder einfach irgendwie hibbelig bin, nimmt mich meine Frau in den Arm. Sie hält mich dann ganz fest und zeigt mir, wie ruhig sie ist. Sie gibt mir davon etwas ab und ich versuche, dieses Gefühl in mich aufzunehmen.“

Rainer B. aus H.

Schließlich können Sie Ihre Unterstützung, wenn vertretbar, anbieten. Dazu zählen auch Informationen über Hilfsangebote. So werden Sie eine Ressource für Betroffene.



## 6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

---

### 6.3. Wie kann die Politik helfen?

Enge gesetzliche Vorgaben schützen die Arbeitnehmer und halten sie somit gesund. So regelt das Gesetz z. B. die Urlaubsdauer (§3 BuUrlG) oder die Pausenzeiten (§4 ArbZG). Auch die Wochenarbeitszeit wurde auf Werktage (Mo-Sa) sowie auf 40 Stunden begrenzt. Während des Ersten und Zweiten Weltkriegs betrug sie noch 48 und um 1900 sogar 60 Stunden. Zusätzlich gibt der Gesetzgeber im Arbeitsschutzgesetz vor, dass Arbeitgeber auch psychische Beanspruchungen ihrer Mitarbeiter möglichst gering halten müssen.

Dennoch nehmen Stressbelastung und die dadurch bedingten Erkrankungen zu. Daher erklärte die Bundesarbeitsministerin im Stressreport 2012, psychische Belastungen schwerpunkthaft mit einer Arbeitsschutzstrategie anzugehen. Zwei Jahre danach existieren noch immer keine verbindlichen Vereinbarungen und ein „Anti-Stress-Gesetz“ bleibt hauptsächlich nur eine oppositionelle und gewerkschaftliche Forderung.

Gesetzliche Regelungen zum Arbeitsschutz sind essenziell. Dennoch bleibt die Frage, wie realistisch und sinnvoll ein generelles „Anti-Stress-Gesetz“ ist. Zeitdruck entsteht für den einen Arbeitnehmer durch Akkordarbeit, für den anderen jedoch durch überzogene Kundengespräche oder Treffen mit Kollegen. Während ein Arbeitnehmer unter ständiger Erreichbarkeit leidet, ist es bei anderen der Kollege oder der Vorgesetzte, der Informationen vorenthält.

Ein so vielschichtiges Problem wie Stress am Arbeitsplatz muss daher zielgruppenspezifischer angegangen werden – mithilfe von Aufklärung und präventiven Angeboten. Hier helfen gesetzliche Vorgaben, die entsprechende Angebote fördern sowie eine öffentliche Diskussion. Letztlich führt also die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout und Stress zu einer gesünderen Arbeit. Möglich wäre auch die politische Förderung einer gesunden Arbeitskultur.

„Prävention von der Stange kann es nicht geben“<sup>7</sup> – Betroffene, Arbeitgeber und Politik müssen das Thema ernst nehmen und so den ersten Schritt in Richtung gesunde Arbeit gehen. Prävention sollte gesetzlich stärker gestützt und alle daran angemessen beteiligt werden.

---

<sup>7</sup> Manager Seminare, Band 183, 2013, S. 78-80.

# 7. ZUSAMMENFASSUNG

---

## Was sind die Ursachen für Burnout?

Bei der Entstehung von Burnout zählen nicht nur äußere Faktoren wie Stress, Zeitdruck, Konflikte und Mobbing, sondern auch die persönliche Einstellung, Erfahrungen und das Verhalten. Burnout-Betroffene gehen oft ganz anders mit äußerer Belastung um und schaffen sich häufig weniger Ausgleich zur Belastung. Burnout wird meist durch ein Zusammenspiel aus objektiver Belastung, subjektiver Beanspruchung und unzureichender Erholung verursacht.

## Was sind die Anzeichen von Burnout?

Anzeichen von Burnout zu erkennen ist nicht einfach. Manchmal werden wichtige Warnzeichen übersehen, klein geredet oder als „normal“ angesehen. Daher kann es ratsam sein, sich „Hilfe von außen“ zu holen. Um Burnout frühzeitig erkennen zu können, sollten Sie sich also zunächst selbst beobachten. Spüren Sie Anzeichen von Frustration, Abgespanntheit oder Erschöpfung? Zusätzlich können Sie Ihre Freunde oder Familie fragen, ob sie solche Anzeichen an Ihnen festgestellt haben. Haben sie Sie in letzter Zeit häufiger angespannt oder erschöpft erlebt? Häufig können die Symptome auch nach der Arbeit oder am Wochenende auftreten: Der Körper holt eine unzureichende Erholung dann „von sich aus“ nach.

Zur Erkennung von Burnout helfen folgende Fragen:

Sind Sie sehr angespannt oder frustriert? Können Sie sich gelegentliche Fehler verzeihen? Haben Sie genügend Gelegenheiten, um sich zu erholen? Können Sie in ihrer Freizeit abschalten? Leiden Sie häufiger als früher unter Kopf-, Rücken oder Bauchschmerzen oder haben Sie vermehrt Verdauungsprobleme? Fühlen Sie sich erschöpft? Können Sie auf Ihre Freunde und Familie so gut wie früher eingehen und verbringen Sie mit ihnen genug Zeit?

Je stärker Sie sich belastet oder beansprucht fühlen und je mehr dieser Fragen Sie mit „ja“ beantworten können, desto höher ist Ihr Risiko für Burnout.



## 7. ZUSAMMENFASSUNG

### Was hilft gegen Burnout?

Wenn Sie oder andere ernsthafte Burnout-Anzeichen bei Ihnen entdeckt haben, sollten Sie unbedingt handeln. Vermutlich müssen Sie in diesem Fall gleich mehrere Veränderungen vornehmen und sowohl äußere als auch innere Ursachen angehen. Sie sollten prüfen, welche äußeren Bedingungen und persönliche Verhaltensweisen oder Einstellungen sich verändern lassen.

Bei der ersten Bekämpfung von Burnout helfen folgende Fragen:

In welchen Situationen sind Sie gestresst und was hilft Ihnen dabei, Abstand zu diesen Situationen zu nehmen? Nehmen Sie sich zu viel für einen Arbeitstag vor? Ist das, was Sie sich generell vorgenommen haben mehr als das, was Sie erreichen konnten? Haben Sie genug Bewegung? Ernähren Sie sich gesund? Haben Sie genug Zeit zur Erholung? Können Sie „nein“ sagen? Tun Sie sich häufiger etwas Gutes? Schaffen Sie sich einen Ausgleich zu Ihren Belastungen?

Diese Fragen zu äußeren und inneren Stressfaktoren können Ihnen helfen, Ihre Stresskompetenz zu optimieren und das Burnout-Risiko zu reduzieren. Häufig müssen dabei zwar hartnäckige Gewohnheiten überwunden werden, doch es lohnt sich.

Achten Sie darauf, welches Umfeld und welche Dinge Ihnen gut tun. Füllen Sie jeden Tag mit angenehmen Dingen. Echte Genießer kann auch der mieseste Chef nicht lange unter Stress setzen, weil erstens diese gut abschalten können und zweitens sie sich langfristig die Arbeitsbedingungen suchen, die gut für das Wohlbefinden sind.



# 8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN

## Ein Burnout-Test auf die Schnelle

Lassen Sie doch bitte die folgenden Aussagen<sup>1</sup> auf sich wirken. Überlegen Sie, ob die Aussagen auf Sie zu treffen oder nicht.

Aussage	Ja	Nein
1. Mir fällt es heute schwerer, nach der Arbeit abzuschalten.		
2. Ich habe seit einer Weile Hobbys eingeschränkt, weil mir die Zeit und Kraft dafür fehlen.		
3. Ich arbeite neuerdings deutlich mehr als mir lieb ist.		
4. Mein privater Bekanntenkreis hat sich verkleinert.		
5. Ich bin deutlich reizbarer geworden als früher.		
6. Ich hatte in letzter Zeit häufiger als früher das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst.		
7. Ich schlafe mittlerweile deutlich schlechter.		
8. Ich spüre häufiger als früher ein Gefühl der Erschöpfung, ohne körperlich gearbeitet zu haben.		
9. Ich fühle mich, anders als früher, nicht mehr allen beruflichen Anforderungen gewachsen.		
10. Meine Arbeit kommt mir zunehmend sinnlos vor.		
11. Ich habe immer mehr das Gefühl, mit der Arbeit nie fertig zu sein.		
12. Ich fühle mich zunehmend gehetzt.		
13. Ich empfinde einen steigenden Widerwillen gegen meine Arbeit.		
14. Mehr und mehr habe ich das Gefühl, für meine Anstrengungen zu wenig zurückzubekommen.		
15. Neuerdings können mir Kleinigkeiten den ganzen Tag verderben.		

Das Zählen Ihrer „Ja“-Kreuze ist nicht notwendig. Denn: Schon ein einziges Symptom aus der obigen Liste könnte ein erstes Alarmzeichen darstellen, über das es lohnt nachzudenken. Sie werden bemerkt haben, dass alle Formulierungen Veränderungen beinhalten. Natürlich ist es auch bedenklich, wenn Sie schon Ihr ganzes Leben lang schwer abschalten konnten, wenn Sie schon immer schlecht geschlafen haben, ohne dass sich dieser Zustand letztthin verschlechtert hat. Aber wahrscheinlich haben Sie in diesem Fall schon früher Mittel und Wege gefunden, damit zu leben.

<sup>1</sup> Angelehnt an die Bücher „Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung“ (5. Aufl. 2014) und Dr. Burischs „Burnout-Kur ... für alle Fälle“ (2015), beide Springer-Verlag, Heidelberg.

## 8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN

Bitte stellen Sie sich die Frage, ob sich etwas in letzter Zeit an Ihren beruflichen oder privaten Lebensumständen verändert hat. Helfen sollen Ihnen dabei die folgenden Fragen:

Aussage	Ja	Nein
16. Haben Sie einen neuen Chef bekommen, hat sich im Team etwas verändert? Gibt es Konflikte bei der Arbeit?		
17. Haben Sie (oder Partnerin/Partner) einen neuen Job angetreten, hat sich an Ihrer Position etwas verändert, haben Sie sich selbständig gemacht? Ist Ihnen gekündigt worden oder steht das bevor? Sind Sie in Rente gegangen? Unfreiwillig arbeitslos geworden?		
18. Hat sich für Ihr Unternehmen etwas geändert, z.B. veränderte Marktverhältnisse, Expansion oder Fusion?		
19. Haben Sie geheiratet, sich zusammengetan, sich getrennt; haben Sie ein Kind oder Enkelkind bekommen? Schwangerschaft?		
20. Gab es in Ihrer Beziehung oder Ehe Streitigkeiten? Konflikte mit den Kindern oder anderen Familienangehörigen?		
21. Hat sich in der Familie etwas getan, ist z. B. jemand krank oder pflegebedürftig geworden? Gestorben? Ist ein Kind in die Schule gekommen oder aus dem Haus gegangen?		
22. Haben Sie ein Haus oder eine Wohnung gemietet oder gekauft? Sind Sie umgezogen?		
23. Sind Sie in wirtschaftliche Schwierigkeiten geraten?		

Auch wenn Sie bei den Punkten 1 – 15 überall mit dem Kopf geschüttelt haben (fragen Sie sicherheitshalber jemanden, der Sie gut kennt): Wenn etwas von den Punkten 16 – 23 zutrifft, dann sollten Sie sich in Zukunft gut beobachten (und beobachten lassen). Es ist nämlich so: Veränderte Lebensumstände zwingen uns zu Anpassungsleistungen. Wir müssen Dinge tun, die uns neu sind, oder wir müssen vertraute Dinge anders tun als früher. Der berufliche Aufstieg, die Heirat, der Einzug in eine bessere Wohnung, das sind zwar erfreuliche Ereignisse, doch damit sind ebenso neue Anforderungen verbunden. Man muss ggf. erstmals führen, muss sich zusammenraufen oder mit neuen Nachbarn zurechtkommen. Das alles kann auch schiefgehen. Dabei können aus kleinen Anfängen mittelprächtige Krisen erwachsen.

Der hier verwendete Quick-Check erhebt keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Wenn Sie sich bezüglich Burnout ernsthafter den Puls fühlen wollen, gibt es einen wissenschaftlich fundierten Burnout-Test und viele Informationen kostenpflichtig auf [www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html](http://www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html). Eine Kurzform dieses Tests mit sparsamerer Rückmeldung finden Sie gratis auf [www.cconsult.info/selbst-test/burnout-test.html](http://www.cconsult.info/selbst-test/burnout-test.html).

## 8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN

### Burnout-Checkliste: Testen Sie Ihr Arbeitsumfeld

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihren Arbeitgeber hinsichtlich Burnout-Prävention zu überprüfen.

Aussage	Ja	Nein
1. Halten Sie Ihre Arbeitsanforderungen für zu hoch?		
2. Empfinden Sie Ihren Gestaltungsfreiraum für ausreichend?		
3. Bekommen Sie für Ihre Leistung genug Anerkennung und Unterstützung seitens Ihres Chefs oder Vorgesetzten?		
4. Können Sie Ihre Arbeitszeiten flexibel gestalten?		
5. Sind Sie gezwungen, oft Überstunden zu machen?		
6. Sind Sie mit Ihren Arbeitsbedingungen zufrieden?		
7. Müssen Sie sich dauerhaft oder regelmäßig stressigen Situationen auf Arbeit stellen?		
8. Können Sie regelmäßig pausieren?		
9. Erkranken Sie vornehmlich am Wochenende oder im Urlaub?		
10. Arbeiten Sie mehr als 40 Stunden in der Woche?		
11. Legen Sie von sich aus nach längerer Arbeitsphase Bewegungs- oder Entspannungspausen ein?		
12. Ist das Arbeitsklima unter Ihren Kollegen gut und produktiv?		
13. Halten Sie Ihre Tätigkeit für sinnvoll?		
14. Müssen Sie Probleme meist allein lösen, statt im Team?		
15. Sind Sie hauptverantwortlich für einen bestimmten Arbeitsbereich?		
16. Stellen Sie sich gern neuen Herausforderungen?		
17. Haben Sie das Gefühl, Ihnen wachsen die Arbeitsaufgaben über den Kopf?		
18. Haben Sie die Möglichkeit, gesundheitsrelevante Fortbildungen (in Bezug auf Stressbewältigung, Kommunikation oder Zeitmanagement) in Anspruch zu nehmen?		
19. Können Sie tätigkeitsrelevante Fortbildungen wahrnehmen?		
20. Haben Sie einen Ansprechpartner für Ihre gesundheitlichen Belange (psychische Belastung, körperliche Probleme)?		

## 8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN

---

Die Summe Ihrer positiven Antworten („Ja“) ist insofern relevant, dass Sie erkennen können, ob Ihr Arbeitgeber die gesetzlichen Vorgaben einhält und sich der Bedeutung von Burnout-Prävention bewusst ist oder nicht. Prüfen Sie selbst, an welcher Stelle Sie mit „Ja“ geantwortet haben. Wenn Sie zwar die Möglichkeit haben, regelmäßig Ruhepausen in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren (Frage 08), sollten Sie diese auch wahrnehmen (Frage 11). Das heißt zunächst liegt es an Ihnen, die gegebenen Gesundheitsförderungen auszukosten. Liegen diese stattdessen nicht vor (Frage 03, 05 oder 13), ist das Gespräch mit dem Vorgesetzten zu suchen. Wie in Kapitel 5.6. dargelegt, ist der Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet, Maßnahmen zur Vorbeugung von chronischen Krankheiten zu ergreifen.

Falls Ihnen ein Ansprechpartner für gesundheitliche Belange zur Verfügung steht, sollten Sie diesen bei zu hoher psychischer Belastung oder gesundheitlichen Problemen, die im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit stehen, aufsuchen. Sprechen Sie Ihre Empfindungen und Probleme an und lassen Sie sich beraten.

Die Fragen zum Arbeitsumfeld erheben keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Sie sollen Ihnen aufzeigen, wo in Ihrem Berufsalltag Lücken und Probleme herrschen, welche letzten Endes zu einem Burnout führen können. Jede Ja-Antwort sollte Ihnen Aufschluss über Ihre aktuelle Situation geben und gleichzeitig ein Denkanstoß sein, wo eine Änderung herbeizuführen ist.

# 9. ZUM WEITERLESEN

---

## Burnout

Berichte des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information in Köln des Bundesministeriums für Gesundheit, Schriftenreihe Health Technology Assessment (HTA):

- Therapie des Burnout-Syndroms. Band 120.  
Abrufbar unter [www.dimdi.de/dynamic/de/linkgalerie/hta-bericht-332.eInk](http://www.dimdi.de/dynamic/de/linkgalerie/hta-bericht-332.eInk)
- Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms. Band. 105.  
Abrufbar unter [www.dimdi.de/dynamic/de/linkgalerie/hta-bericht-278](http://www.dimdi.de/dynamic/de/linkgalerie/hta-bericht-278)

Weitere Quellen zu Burnout:

- Bundesgesundheitsblatt. Das Burn-Out Syndrom. Ausgabe 2012/2. Mit Beiträgen u.a. von Prof. A Hillert zur Behandlung und A Günthner und Prof. A Batra zur Prophylaxe von Burnout. Erwerbbar unter [www.springermedizin.de/bundesgesundheitsblatt-2012-02/2312982.html](http://www.springermedizin.de/bundesgesundheitsblatt-2012-02/2312982.html)
- W P Kaschka, D Korczak, & K Broich. Modediagnose Burnout. Deutsches Ärzteblatt, Heft 108.  
Abrufbar unter [www.aerzteblatt.de/archiv/113220/Modediagnose-Burn-out](http://www.aerzteblatt.de/archiv/113220/Modediagnose-Burn-out)
- N Peters. Wie geht's Dir, Kollege? Burnout nach dem Hype. Manager Seminare, Heft 183. Mit Beiträgen von T Veith und Prof. J Fengler. Erwerbbar unter [www.managerseminare.de/ms\\_Artikel/Burnout-nach-dem-Hype-Wie-gehts-Dir-Kollege,227788](http://www.managerseminare.de/ms_Artikel/Burnout-nach-dem-Hype-Wie-gehts-Dir-Kollege,227788)
- B Husmann, M Luxembourg, G Krampen und weitere. Praxis-Empfehlungen zur Diagnose, Behandlung und Prävention bei Burnout. Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren, Heft 31. Abrufbar unter [www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/Praxis-Empfehlungen/DG-E-Praxis-Empfehlung\\_2014\\_Burnout\\_Kurzversion.pdf](http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user_upload/downloads/Praxis-Empfehlungen/DG-E-Praxis-Empfehlung_2014_Burnout_Kurzversion.pdf)
- Das Burnout-Institut bietet verschiedene Informationsbroschüren oder -merkbblätter rund um das Thema Burnout an, z.B. das BIND-Merkblatt für Betroffene. Abrufbar unter [www.burnout-institut.eu/Burnout-Service.33.0.html](http://www.burnout-institut.eu/Burnout-Service.33.0.html)
- Matthias Burisch. Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. 5. Auflage 2014. Springer-Verlag.
- Burnout-Test in Form von Hamburger-Burnout-Inventar von Matthias Burisch. Burnout-Institut Norddeutschland.  
Abrufbar unter [www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html](http://www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html)
- Burnout-Test in Kurzform unter [www.cconsult.info/selbst-test/burnout-test.html](http://www.cconsult.info/selbst-test/burnout-test.html)
- Burnout-Messung durch Burnout-Risikotest nach Katja Geuenich und Wolfgang Hagemann. Hogrefe-Verlag. Erwerb möglich über [www.testzentrale.de/programm/burnout-screening-skalen.html](http://www.testzentrale.de/programm/burnout-screening-skalen.html)



## 9. ZUM WEITERLESEN

---

Hilfreiche Apps:

„Adrenal Burnout Test“ von Mahes Karupphia ND  
Test zur Bestimmung des Burnout-Risikos, nur auf englisch erhältlich.

„Burn Out Therapie“ von Reinhold Hoffmann  
Therapie mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Endlich angst- und stressfrei!

„Burnout Prophylaxe“ von PhoneTec GmbH  
Vorbeugung von Burnout - einfach, rechtzeitig und wirkungsvoll!

„Burnout“ von Gräfe und Unzer Verlag GmbH  
Angeleitete Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung

„Stress, Burnout, Prävention“ von Business Doctors  
Selbstdiagnose mithilfe eines Fragebogens

### Burnout-Typen

- J Hellhammer, N Bergemann, D Hellhammer. Dem Stress auf der Spur. Burnout-Diagnostik im Labor. Manager Seminare, Heft 176. Erwerbbar unter [www.managerseminare.de/ms\\_Artikel/Burnout-Diagnostik-im-Labor-Dem-Stress-auf-der-Spur,222964](http://www.managerseminare.de/ms_Artikel/Burnout-Diagnostik-im-Labor-Dem-Stress-auf-der-Spur,222964)

### Depression

- Ratgeber, Informationen und Empfehlungen zum Thema Depression bei der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“.  
Abrufbar unter [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- Verschiedensprachiger Ratgeber der Bundesärztekammer u.a. für Angehörige.  
Abrufbar unter: [www.bundesaerztekammer.de/downloads/Depression\\_Angehoerige.pdf](http://www.bundesaerztekammer.de/downloads/Depression_Angehoerige.pdf)

### Stress

- Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. ISBN: 978-3-88261-725-2.  
Abrufbar unter [www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.html](http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.html)
- Stresstest nach Dirk Hellhammer. Abrufbar unter: [www.stresszentrum-trier.de/stressdiagnostik/?L=0](http://www.stresszentrum-trier.de/stressdiagnostik/?L=0) sowie <https://neuropattern.de/info/stressdiagnostik>
- Produktiver durch reduzierte Arbeitszeiten. Artikel von Sandra Waeldin abrufbar unter [http://psychologin-hilft.de/informationen/2014\\_produktyer\\_durch\\_reduzierte\\_arbeitszeit.pdf](http://psychologin-hilft.de/informationen/2014_produktyer_durch_reduzierte_arbeitszeit.pdf)

---

Bildernachweise:

Das Coverbild stammt von Panthermedia

Die restlichen Bilder (Seiten 02, 04, 05, 17, 19, 20, 21, 24, 27, 28) stammen von fotolia.de.

Impressum:

Hannoversche Lebensversicherung AG  
VHV-Platz 1  
30177Hannover  
Tel.: +49.511.9565-0  
Fax: +49.511.9565-666  
E-Mail: [redaktion@hannoversche.de](mailto:redaktion@hannoversche.de)

**// HANNOVERSCHE**

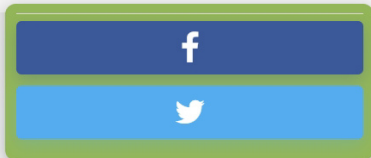
NÄHRUNGSMITTEL

# SCHLAPP WEGEN FALSCHER ERNÄHRUNG?

FOLGEN SIE UNS

NAHRUNGSMITTEL

# SCHLAPP WEGEN FALSCHER ERNÄHRUNG?



- MEHR ARTIKEL
- LEBEN MIT EINER HERZKRANKHEIT
- MEGATREND DETOX – WAS STECKT DAHINTER?
- TOP 5
- TOP 5 MAGENBESCHWERDEN
- HANF-LEBENSMITTEL – NUR EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

HANF-LEBENSMITTEL – NUR EIN TREND?

EIN TREND?

**L**ebensmittel haben neben ihrer Eigenschaft dass sie uns satt machen die Aufgabe, unserem Körper wertvolle Energie zu liefern. Nur wer ausreichend Energie zu sich nimmt, hat auch die Kraft und Ausdauer für die täglichen Herausforderungen. Doch viele Lebensmittel rauben uns regelrecht die Energie!

Wie fit und energetisch wir sind hängt an drei Punkten: neben ausreichend Schlaf sowie Bewegung ist die richtige Ernährung entscheidend. Denn um ausreichend Energie um Muskeln anzutreiben, Nerven stimulieren und Informationen im Gehirn verarbeiten zu können, braucht unser Körper die richtigen Nährstoffe. Dies impliziert, dass man auch falsche Nahrung zuführen kann. Und diese macht genau das Gegenteil: müde.

### Körper auf standby

Ein „Esskoma“ kennen wohl die meisten. Nach einem guten Essen mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert spannt der Bauch ein wenig und die Müdigkeit meldet sich an. Ein kurzes Nickerchen scheint dann sehr attraktiv. Der Grund: Blut wird nach dem Essen weniger durch den Kopf gepumpt, da es im Verdauungstrakt gebraucht wird. Der Körper schaltet daher auf „Standby“ und schickt Signale zum Ausruhen. Je weniger der Körper zum Verdauen hat, desto weniger müde wird man. Daher gibt es einige Lebensmittel, die ein Esskoma vermeiden können.

### Das gibt Energie

Wer zwar Kohlehydrate (z.B. Reis, Nudeln, Brot) zu sich nehmen, aber den Körper damit nicht überfordern möchte, sollte auf Vollkornprodukte vertrauen. Daneben sind Gemüse, pflanzliche Lebensmittel sowie fettarme Milchprodukte leicht verdauliche Mahlzeiten. Um nicht zu viel zu essen, sind mehrere, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt ratsam. Dies hält den Blutzuckerspiegel konstant. Natürlich ist ausreichend trinken für das Energielevel ebenfalls entscheidend.



Zucker gibt dem Körper kurzfristig Energien, sobald der Insulinspiegel aber fällt fühlt man sich schlapp.



MEHR ARTIKEL

LEBEN MIT EINER  
HERZKRANKHEIT

MEGATREND DETOX – WAS  
STECKT DAHINTER?

TOP 5  
MAGENBESCHWERDEN

HANF-LEBENSMITTEL – NUR  
EIN TREND?

HANF-LEBENSMITTEL – NUR  
EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

EIN TREND?

HANF-LEBENSMITTEL – NUR  
EIN TREND?

EIN TREND?



Zucker gibt dem Körper kurzfristig Energien, sobald der Insulinspiegel aber fällt fühlt man sich schlapp.

### Das nimmt Energie

Der größte Energiedieb heißt wohl Alkohol. Denn er raubt dem Körper nicht nur Energie, Alkohol hemmt zudem auch die Fettverbrennung. Das Glaschen Wein zum Essen sollte man sich also manchmal zweimal überlegen. Kohlehydratreiche Kost (zuckerhaltig, z.B. Weißmehl) und verarbeitetes Fleisch (bspw. Wurst, Speck) sind Energiefresser und belasten den Körper nach dem Essen. Die Verdauung dauert länger, was natürlich Energie kostet. Genauso ist fettreiches Essen wenig zu empfehlen.

Um nach dem Essen Müdigkeit zu verhindern ist ein kurzer Spaziergang geeignet. Frischer Sauerstoff sorgt für frische Energien. Auch die Tasse Kaffee nach dem Essen kann für einen kleinen Energieschub sorgen. Wer allerdings über einen längeren Zeitraum eine Antriebslosigkeit verspürt und – unabhängig von den Mahlzeiten – stets müde ist, der sollte zur genauen Abklärung einen Arzt aufsuchen.

**Autor:** Lukas Winter

**Bilder:** Pixabay



## Wie gut kennst du dich mit Ernährung aus?

### EINE ANTWORT HINTERLASSEN

Mein Kommentar ist....

Name \*

Email \*

Ich habe die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen. Ich stimme zu, dass meine Angaben zur Kontaktaufnahme und für Rückfragen dauerhaft und bis auf Widerruf gespeichert werden. „

KOMMENTAR ABGEBEN

Vorheriger Beitrag  
Ernährung & Volkskrankheiten – ein kurzer Rückblick

Nächster Beitrag  
Wie böse ist Fruchtzucker?





**DOSSIER**  
**Bildung**



1 | 2 **Auf einer Seite lesen**



31.3.2015 | Von: **Martin Winter** ▾

## Bologna – die ungeliebte Reform und ihre Folgen

Der Bologna-Prozess wird häufig für den mutmaßlichen Niedergang des Humboldt'schen Bildungsideals verantwortlich gemacht. Tatsächlich sind im Gefolge der Reform gravierende Veränderungen eingetreten, die kaum thematisiert werden. Dazu gehören die schleichende Entwertung des Abiturs und die digitale Durchdringung von Studium und Lehre.

### Bildung

- > Editorial
- > Inhaltsverzeichnis
- > Was ist Bildung?
- > Wie wir lernen
- > Bildung und Demokratie
- > Bildung zwischen Markt und Staat
- > Frühkindliche Bildung
- > Schule
- > Berufliche Bildung
- > Hochschule
- > Einleitung



31.3.2015 | Von: Martin Winter

## Bologna – die ungeliebte Reform und ihre Folgen

Der Bologna-Prozess wird häufig für den mutmaßlichen Niedergang des Humboldtischen Bildungsideals verantwortlich gemacht. Tatsächlich sind im Gefolge der Reform gravierende Veränderungen eingetreten, die kaum thematisiert werden. Dazu gehören die schleichende Entwertung des Abiturs und die digitale Durchdringung von Studium und Lehre.



Die Reformen erzeugen mitunter heftigen Widerstand: Proteste gegen den Bologna-Prozess in Münster Lizenz: cc by-sa/2.0/de (Bastian Greshake/flickr.com)

Die Idee, das Hochschulstudium in der Bundesrepublik in grundständige und Aufbau-Studiengänge einzuteilen, wurde bereits seit Jahrzehnten verfolgt. Über den europäischen Weg des Bologna-Prozesses ist letztlich die Stufung möglich gemacht und durchgesetzt worden (siehe: "Bologna – vom politischen Prozess in Europa zur Studienreform in Deutschland"). Drei wesentliche Ziele waren damit verbunden: erstens, die Studienstrukturen in Europa zu harmonisieren, um Mobilität zu ermöglichen (die Argumentation der 1990er und 2000er Jahre), zweitens, bei ungefähr gleichbleibenden Kapazitäten mehr Leute zu einem kürzeren Studium zulassen zu können (die Argumentation der 1970er und 1980er Jahre) und drittens, die Studierhemmung bildungsferner Schichten abzubauen, da ein Kurzzeitstudium in seinen Kosten für den Studienanfänger kalkulierbarer sein sollte (die Argumentation der 1950er und 1960er Jahre). Ob die neuen Studienstrukturen all diese Anliegen tatsächlich erfüllen, muss sich noch erweisen.

### 1. Der Bachelor – zertifizierter Studienabbruch oder eigenständiges Kurzzeitstudium?

Vor der "Bologna-Reform" bestand das Studium in der Bundesrepublik Deutschland aus nur einer Phase. Zwar war nach dem Grundstudium eine Zwischenprüfung abzulegen, die Studierenden erlangten jedoch erst nach meist neun Semestern mit einer großen Abschlussprüfung einen Diplom- oder Magister-Abschluss. Heute soll der Bachelor nach sechs bis acht Semestern der erste Regelabschluss im gestuften Studiensystem sein. Anschließend kann ein weiterführender Masterstudiengang besucht werden. So steht es in den "Strukturvorgaben für die Akkreditierung von Bachelor- und Masterstudiengängen"[1], die von den politischen Verantwortlichen in der Kultusministerkonferenz (KMK) im Jahr 2003 beschlossen wurden.

An dieser zweistufigen Studienstruktur entzündeten sich in den 2000er Jahren heftige Kontroversen. Die Kernfrage war, ob ein Bachelor-Studium tatsächlich als eigenständiger berufsqualifizierender Abschluss ausreichte oder ob damit nur eine Schmalspurausbildung angeboten werde, die letztlich nur ein Etappenziel auf dem Weg zum Master ist – wenn man so will: der Bachelor-Abschluss als zertifizierter Studienabbruch. Mit den Bachelor-Studiengängen, so die gängige Kritik, werde eine verschulte Ausbildung ohne akademische Tiefe geschaffen, die in der kurzen Studienstunde nicht angemessen für einen Beruf, geschweige denn für die Wissenschaft qualifizieren könne. Überhaupt leide die Wissenschaftsorientierung des Studiums, weil die Beschäftigungsfähigkeit der Absolventen am Arbeitsmarkt ("employability") zu stark betont werde. Kurz: Man verabschiede sich endgültig vom Humboldt'schen Ideal der Bildung durch Wissenschaft und der Einheit von Forschung und Lehre.

#### Infobox

### Beschäftigungsfähigkeit – im Grunde nichts Neues

In den deutschen Hochschulgesetzen ist schon seit Jahrzehnten festgelegt, dass die Studiengänge für einen Beruf qualifizieren sollen und ein Studium auch auf die Berufs- und Beschäftigungswelt ausgerichtet ist.

#### Aufklappen

Ob diese Bedenken nun zutreffen oder nicht – im Augenblick sind sie schon deshalb zu relativieren, weil der Trend zum konsekutiven (d.h. aufeinander aufbauenden) Bachelor-Master-Studium bisher ungebrochen ist: Empirische Befunde zeigen, dass ein Großteil derer, die ein Bachelor-Studium bereits durchlaufen (haben), auch ein Master-Studium anstreben und die überwiegende Mehrheit der Bachelor-Absolventen tatsächlich ein Master-Studium aufgenommen hat. So haben laut dem Hochschulforscher Christoph Heine im Jahr 2011 rund vier von fünf universitären Bachelor-Absolventen auch ein Master-Studium begonnen oder planten es; bei den Fachhochschul-Absolventen waren es ungefähr drei von fünf [2]. Mit dem Stufungsgedanken gehen die Studierenden und die Hochschulen, insbesondere die Universitäten, also flexibler um, als die Strukturvorgaben dies bestimmen. Studienganggestalter und Studierende relativieren demnach durch ihre Entscheidungen und ihr Handeln die von der KMK geforderte Stufung der Hochschulabschlüsse.

Dabei sind allerdings durchaus Unterschiede zwischen den Fächern festzustellen – was einleuchtet. Denn in manchen Fächern ergibt der Abschluss eines Kurzzeitstudiums für die Studierenden Sinn und führt auch zum angestrebten beruflichen Fortkommen, in anderen Fächern eben nicht. In manchen Studiengängen ist der Bachelor tatsächlich der Regelabschluss. Danach wird eventuell ein Trainee-Programm in einem Unternehmen und später vielleicht ein berufs begleitender Master "daraufgesetzt" oder

### Bildung

- > Editorial
- > Inhaltsverzeichnis
- > Was ist Bildung?
- > Wie wir lernen
- > Bildung und Demokratie
- > Bildung zwischen Markt und Staat
- > Frühkindliche Bildung
- > Schule
- > Berufliche Bildung
- > Hochschule
  - > Einleitung
  - > Bologna-Prozess
    - > Bologna: Folgen
    - > Studiengebühren?
    - > BAföG in Zahlen
    - > 45 Jahre BAföG
    - > Debatte: Akademisierungswahn?
    - > Bildungsaufstieg
    - > Interview: Integration von Geflüchteten
    - > Jung und Alt im Hörsaal
    - > Interview: Powerpoint
    - > Qualitätspakt Lehre
    - > Hochschulen im Wettbewerb
    - > Hochschulrankings
    - > Video: Geopolitische Aspekte
    - > Hochschulen in Deutschland
    - > Interview: "Die Vergangenheit wird idealisiert"
    - > Das monatliche Budget von Studierenden
  - > Geschichte des Bildungssystems
- > Multimedia
- > Zahlen und Infografiken
- > Glossar
- > Redaktion

Datenreport 2018  
**Hochschulen**

Die Hochschulen sind von besonderer Bedeutung für die wirtschaftliche Entwicklung und die Stellung Deutschlands im internationalen Wettbewerb, da sie wissenschaftlichen Nachwuchszulieferer sind und mit ihren Forschungsergebnissen die Grundlagen für Innovationen schaffen

> Mehr lesen

Meist gelesen im Dossier Bildung (2019)

Interaktive Grafik:  
**Das Bildungssystem in Deutschland**  
Bildungseinrichtungen, Übergänge und Abschlüsse

Kapitel:  
**Was ist Bildung?**

Artikel:  
**Benjamin Edelstein, Hermann Veth: Schulgeschichte bis 1945: Von Preußen bis zum Dritten Reich**

Ihr Feedback

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Kommentare und Themenvorschläge. Schreiben Sie uns: [idee@dossierbildung.bpb.de](mailto:idee@dossierbildung.bpb.de)

### Schlagworte

Bologna-Reform **Universität**  
**Ausbildung Schule**  
Bildungspolitik Berufliche Bildung  
Studierende **Studium**  
Kita **Bildung** Berufsausbildung  
Kinderbetreuung  
**Dossier Bildung**  
Bildungssystem Hochschule  
Frühkindliche Bildung **Erziehung**  
**Zukunft Bildung**  
Beruf Bildungswesen

### Publikationen im Shop bestellen

**Bewegbildung denken – Beiträge zu Webvideo und politischer Bildung im Social Web**

< Bewegbildung denken >

die Studierenden Sinn und führt auch zum angestrebten beruflichen Fortkommen, in anderen Fächern eben nicht. In manchen Studiengängen ist der Bachelor tatsächlich die Regelabschluss. Danach wird eventuell ein Trainee-Programm in einem Unternehmen und später vielleicht ein berufsbegleitender Master "daraufgesetzt" oder ein Weiterbildungskurs besucht und ein entsprechendes Zertifikat erworben. In diesen Fächern funktioniert also die Logik der Stufung. In anderen Studiengängen wird sich trotz Stufung die Regel durchsetzen, bis zum Master-Abschluss zu studieren. Hier würde der Bachelor in der Tat als zertifizierter Studienabbruch wahrgenommen. In anderen Fächern ist selbst ein insgesamt neun- beziehungsweise zehensemestriges Studium nicht ausreichend, weil die Hochschulbildung erst mit einer erfolgreichen Promotion als vollständig gilt. Dazu zählt beispielsweise das Fach Chemie. Für Chemiker sind die beruflichen Chancen ohne Dokortitel gering. Das hat sich auch mit der Bologna-Reform nicht geändert.

Wie lang ein bestimmtes Studium dauern sollte, wird einerseits durch unterschiedliche Fachkulturen bestimmt. Andererseits spielt die Nachfrage nach Fachkräften am Arbeitsmarkt eine Rolle. Die Akzeptanz des Bachelor-Abschlusses hängt also nicht zuletzt von der Einstellungspolitik der Arbeitgeber ab. Doch selbst in den Fällen, in denen ein Bachelor-Abschluss noch keinen Zugang zum Arbeitsmarkt eröffnet, bietet er doch gegenüber dem alten Studiensystem eine Exit-Option, um aus dem Studiengang frühzeitig auszuschneiden und dennoch ein Abschluszeugnis zu erhalten: Eine Bachelor-Urkunde vorweisen zu können ist gerade in der zertifikatszentrierten deutschen Berufswelt allemal besser als ein bloßes Zwischenzeugnis. Außerdem ließe sich später darauf immer noch ein (Master-)Studium aufbauen.

## 2. Neue Zugangsvoraussetzungen für Bachelor- und Masterstudium – Verstoß gegen die Berufsfreiheit?

Durch die im Grundgesetz verbriefte Berufs(wahl)freiheit wird – gemäß der Auslegung des Bundesverfassungsgerichts – dem Inhaber der Hochschulreife das Recht garantiert, einen Studienplatz der eigenen Wahl zu belegen. Studierende sollen sich ihre Hochschule selbst aussuchen. Dies ist der geltende Grundsatz, mit dem das Bundesverfassungsgericht – beginnend mit dem sogenannten NC-Urteil vom 18. Juli 1972 (BVerfGE 33, 303[3]) – das Abitur zur hinreichenden Hochschulzugangsberechtigung erklärt und weitere Zulassungsbeschränkungen sehr restriktiv beurteilt. Demnach dürfen Hochschulen sich "ihre" Studierenden nicht selbst auswählen, sie sind vielmehr dazu verpflichtet, alle Studieninteressenten aufzunehmen, solange ihre Lehrkapazitäten noch nicht ausgeschöpft sind.

### Infobox

#### Numerus Clausus – Zulassungsbeschränkungen zum Studium

Die Berufswahlfreiheit nach dem Grundgesetz (Art. 12, Absatz 1) – so die Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts – garantiert dem Inhaber der Hochschulreife das Recht, einen Studienplatz der eigenen Wahl zu belegen – solange es hierfür Kapazitäten an den staatlichen Hochschulen gibt.

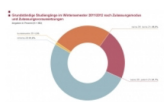
#### ▼ Aufklappen

Kaum bemerk von der Öffentlichkeit zeichnet sich bei der Studienzulassung im deutschen Hochschulwesen ein Paradigmenwechsel ab. Im Gefolge der Bologna-Reform ist sowohl der Zugang zum Bachelor- als auch zum Master-Studium faktisch restriktiver geworden; die Hochschulen wählen vermehrt ihre Studenten selbst aus, indem sie Voraussetzungen für die Zulassung zum Studium definieren.

Solche Auswahlverfahren waren allerdings kein integraler Bestandteil der Bologna-Reform, auch wenn sie annähernd zeitgleich mit den neuen Studiengängen eingeführt worden sind. Mittlerweile gibt es eine beträchtliche Anzahl von Studiengängen, die von den Studieninteressierten bestimmte Zulassungsvoraussetzungen verlangen – und zwar selbst wenn der Studiengang nicht droht, "ausgeschöpft" zu werden und er folglich auch keinen Numerus Clausus aufweist.

Bei unseren Untersuchungen an 20 Hochschulen im Jahr 2012 war es jeder fünfte Bachelor-Studiengang, für den – obgleich nicht vollständig ausgelastet und nicht mit einem NC versehen – besondere Zulassungsvoraussetzungen verlangt wurden (Winter/Rathmann/Trümpler/Falkenhagen 2012); Besonders häufig werden für das Studium einschlägige Sprachkenntnisse vorausgesetzt. Darüber hinaus werden auch erfolgreich bestandene Testverfahren oder vor dem Studium absolvierte Praktika zu Vorbedingungen der Studienaufnahme gemacht.

Das Abitur allein reicht in diesen Fällen nicht mehr aus, um zu einem grundständigen Studium zugelassen zu werden. Es stellt nur noch eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung zur Hochschulzulassung dar. Entgegen der seit Jahrzehnten geltenden Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts wird damit de facto das Abitur als Zeugnis der Hochschulreife entwertet. Obwohl immer wieder der Stellenwert der Hochschulreife in der Öffentlichkeit breit diskutiert wurde und wird, ist diese faktische Entwertung des Abiturs im Gefolge der Bologna-Reform weitgehend unbeachtet geblieben.



Grundständige Studiengänge im Wintersemester 2011/2012 nach Zulassungsmodus und Zulassungsvoraussetzungen (© bpb)

#### Phase berechtigt.

Faktisch sind infolge der Bologna-Reform in vielen Fällen gesonderte Kriterien für die Zulassung zum Master-Studiengang aufgestellt worden, obwohl diese Studiengänge nicht drohten, von Interessenten überlaufen zu werden. Indem Hochschulen unter den Bewerbern eine Auswahl treffen, wollen sie gewährleisten, dass ausschließlich (vermeintlich) leistungsfähige Studierende aufgenommen werden, deren Studierenerfolg absehbar ist. Zulassungshürden werden demnach als Maßnahme zur Qualitätssicherung verstanden.

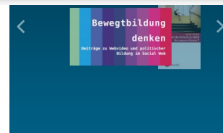
Unsere Analyse des Studienangebots an 20 Hochschulen zeigt, dass mittlerweile fast für jeden zweiten Master-Studiengang Zulassungsvoraussetzungen erfüllt werden müssen, ohne dass diese Beschränkungen kapazitär begründet sind. Daher weist insgesamt nur noch ein kleiner Teil des weiterführenden Studienangebots – in unserer



Weiterführende Studiengänge im Wintersemester 2011/2012 nach Zulassungsmodus und Zulassungsvoraussetzungen (© bpb)

Ähnlich sieht es beim Zugang zum Masterstudium aus: Die Stufung der Studiengänge an sich ist aus studentischer Sicht eigentlich unproblematisch, solange Bachelor-Studenten in ihrer Entscheidung frei sind, in die Master-Phase überzutreten und ihren Wunsch-Studiengang zu wählen – und damit eine berufliche Laufbahn, die ihren individuellen Neigungen entspricht. Problematisch wird es aus studentischer Sicht erst, wenn ein erfolgreiches Bachelor-Studium nicht zur Aufnahme in die Master-

Untersuchung knapp jeder siebte Studiengang – keinerlei Zulassungsvoraussetzungen beziehungsweise -beschränkungen jenseits eines erfolgreichen Bachelor-Abschlusses auf. Damit stellt sich eine Frage, die in der Bologna-Debatte bisher kaum erörtert wurde: Hat ein Bachelor-Absolvent einen Rechtsanspruch auf ein weiterführendes Studium wie auch der erfolgreiche Abiturant ein aufnahmeberechtigtes, bezichtigtes



### Bildungsserver

Als Meta-Server und zentraler Wegweiser zum Bildungssystem in Deutschland bietet der Deutsche Bildungsserver Zugang zu hochwertigen Informationen und Internetquellen – umfassend und kostenfrei. Er verweist auf Internet-Ressourcen von Bund und Ländern, der Europäischen Union, von Hochschulen, Schulen, Landesinstituten sowie Forschungs- und Serviceeinrichtungen.

> Mehr lesen auf [bildungsserver.de](#)

### Kulturelle Bildung



#### Bildung für nachhaltige Entwicklung und kulturelle Bildung

Wie können kulturelle und politische Bildung Menschen zu nachhaltigem Denken und Handeln anregen? Wie der Themenschwerpunkt zeigt, arbeiten zahlreiche Akteurinnen und Akteure bereits sehr engagiert an tragfähigen Ansätzen.

> Mehr lesen





Weiterführende Studiengänge im Wintersemester 2011/2012 nach Zulassungsmodus und Zulassungsvoraussetzungen (© bpb)

keinerlei Zulassungsvoraussetzungen beziehungsweise -beschränkungen jenseits eines erfolgreichen Bachelor-Abschlusses auf.

Damit stellt sich eine Frage, die in der Bologna-Debatte bisher kaum erörtert wurde: Hat ein Bachelor-Absolvent einen Rechtsanspruch auf ein weiterführendes Studium wie auch der erfolgreiche Abiturient ein verfassungsgerichtlich begründetes Recht auf Zugang zu einem (grundständigen) Studium hat? Gilt also das Bachelor-Zeugnis als Berechtigungsschein für das Master-Studium, so wie das Abitur als Eintrittskarte zum Erststudium anerkannt ist? Diese Frage ist noch nicht abschließend beantwortet; ein Urteil des Bundesverfassungsgerichts liegt dazu (noch) nicht vor. Wenn es diesen Anspruch gäbe, dann wäre die Aufstellung weiterer Aufnahmekriterien jenseits des Bachelor-Abschlusses für nicht ausgelastete Master-Studiengänge rechtlich unzulässig, sofern sie für das Studium sachlich nicht unabdingbar sind.

### 3. Modularisierung und studienbegleitende Prüfungen – über das Ziel hinausgeschossen?

Die Diskussion um die Stufung des Studiums ist politisch, um nicht zu sagen: ideologisch aufgeladen. Hier geht es um nationale Traditionen des Hochschulsystems ("Humboldt"), das kulturelle Erbe des akademischen Studiums, das Professionsverständnis von Disziplinen und Hochschullehrern und auch um Fragen der sozialen beziehungsweise Bildungsselektivität – alles Themen von politischer Relevanz und hoher Symbolkraft, die seit Beginn der Bundesrepublik die Universitätsdebatte begleiten. Was das Studium jedoch tatsächlich "umgekrempelt" hat, wenn die Reform denn ernsthaft betrieben wurde, ist die Modularisierung. Sie ist neben der Stufung der Studiengänge in Bachelor- und Masterstudium die zweite wesentliche Strukturvorgabe der Bologna-Reform.

Die Einteilung des Studiums in Module war allerdings kein Thema auf europäischer Ebene. Sie wurde erst mit der Umsetzung der Reform in den Rahmenvorgaben der KMK (2004 und 2008) verlangt. Die Stufung der Studiengänge hätte also prinzipiell auch ohne Modularisierung eingeführt werden können. Vor der Bologna-Reform bestand ein Studium vorwiegend aus einzelnen Vorlesungen, Seminaren, Übungen, Laborpraktika und so weiter, von denen Studierende entsprechend der Vorgaben ihres Studiengangs relativ frei wählen konnten. Nach der Bologna-Reform besteht ein Studium aus einer Abfolge von Modulen: Module sind die Basisbausteine des Studiums und werden als zeitlich und thematisch abgeschlossene Lehr- und Lerneinheiten begriffen. Ein Modul setzt sich aus mehreren Veranstaltungen – Vorlesungen, Seminare, Übungen, Praktika oder e-Learning – zusammen, die innerhalb eines Semesters oder über mehrere Semester hinweg besucht werden können (siehe: "Bologna – vom politischen Prozess in Europa zur Studienreform in Deutschland").

Die neuen Studiengänge zeichnen sich durch eine stärkere Strukturierung aus – allein schon durch die studienbegleitenden Prüfungen: Jedes Modul soll mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Das kann eine Hausarbeit oder ein Referat (oder auch beides) oder eine Klausur sein – oder auch etwas ganz anderes. Diese studienbegleitenden Prüfungen lösten die große Abschlussprüfung zum Ende des Studiums ab, wie sie im Magister- oder Diplom-Studium üblich waren. Im neuen Studiensystem setzt sich die Abschlussnote aus den Modulnoten zusammen. In manchen Studiengängen fließen nur einige, in anderen fast alle Modulnoten in die Gesamtnote mit ein. Der Vorteil studienbegleitender Prüfungen ist, dass sich die Prüfungslast damit gleichmäßig über das gesamte Studium verteilen lässt. Nachteilig ist die potenzielle Prüfungslastigkeit des Studiums.

Weil die Studienganggestalter den Begriff des "studienbegleitenden Prüfens" vielerorts überaus ernst nahmen und meinten, alles, was gelehrt und gelernt wurde, auch abprüfen zu müssen, wurde nicht selten jede einzelne Veranstaltung eines Moduls mit einer eigenen Prüfung versehen, obwohl eigentlich eine Prüfung pro Modul ausgereicht hätte, um die Vorgaben zu erfüllen. Zudem wurden die Prüfungen in der Regel benotet und nicht einfach als "bestanden" oder "nicht-bestanden" eingestuft, was zur Erfüllung der Vorgaben häufig ausgereicht hätte. Diese umfangreiche Formalisierung wirkte sich weitreichend auf das Studieren aus. Im Ergebnis kam es zu einer Prüfungs-inflation und einer Fokussierung des Studiums auf Prüfungen – beides Entwicklungen, die im Jahr 2009 neben anderen wahrgenommenen Missständen im Hochschulbereich Proteste der Studierenden hervorriefen. Im Anschluss daran bemühten sich die Kultus- und Wissenschaftsministerien sowie die Hochschulen darum, die Prüfungsbelastungen in den Studiengängen wieder zu verringern.



Infobox

#### Forderungen der Studierenden zum Bildungsstreik 2009

*"Weltweit ist Bildung im Wandel: Das humanistische Ideal einer zur kritischen Reflexion befähigenden, gemeinwohlorientierten Bildung wird zurückgedrängt. Stattdessen wird Bildung den Bedürfnissen des Marktes angepasst und damit selbst mehr und mehr zur Ware."*

▼ Aufklappen

### 4. Verschulung des Studiums und Mentalitätswandel der Studierenden?

So wie die neuen Abschlüsse des Kurzzeit-Studiums als akademisches Armutszeugnis kritisiert wurden, so wurde die Modularisierung als der Katalysator einer "Verschulung" des Studiums diagnostiziert – im negativen Sinne: Bemängelt wurden fixe Stundenpläne, klassenorientierte Lehr- und Lernorganisation, anleitender Unterricht statt selbstorganisiertes Lernen, permanente Anwesenheitspflichten einhergehend mit einer hohen Kontrolldichte und Prüfungs-inflation, wenig Wahlfreiheiten (das heißt, ein hohe Anzahl von Pflichtmodulen) und vorrangige Vermittlung von kanonisiertem "Schul"-Wissen.

Die Strukturierung des Studiums in Module kann, muss aber nicht auf seine "Verschulung" hinauslaufen. Ob ein Studiengang tatsächlich "verschult" ist im oben genannten Sinne, ist oftmals weniger der formalen Gliederung des Studiums in Kurse geschuldet, sondern eher eine Frage der konkreten Ausgestaltung des Studienprogramms und der Module durch die vor Ort verantwortlichen Hochschulangehörigen. Denn – beispielsweise – eine Pflicht zur Einführung von Anwesenheitspflichten oder zur Benotung jeder Modulprüfung ist in den besagten KMK-Strukturvorgaben oder gar in den Bologna-Deklarationen nicht festgeschrieben (siehe: "Bologna – vom politischen Prozess in Europa zur Studienreform in Deutschland").

Am Rande der Diskussion um die Verschulung der Studiengänge taucht die Frage auf, ob sich nicht auch die Studiermentalität geändert hat. Hierfür gibt es deutliche Anzeichen (siehe Infobox Mentalitätswandel). Entspricht also "das neue Studieren" der herrschenden Studiermentalität oder bewirkt erst das neue Studiensystem einen Wechsel der Studiermentalität? Die Frage, wie dieses reziproke Verhältnis beschaffen ist, gleicht der Frage nach dem Ursprung von Henne und Ei und wird nicht zu beantworten sein. Jedenfalls scheinen sich im aktuellen Reformprozess Studiermentalität und Studiensystem (und die Interpretation der Reform durch die Hochschulen) aneinanderzufügen. Bedingt durch das Studium, seine Herausforderungen und Ansprüche, wird die Studiermentalität weiter in eine "passende" Richtung geprägt, die Studierenden gemäß ihrem Hochschultyp und ihrer Fachkultur

beantworten sem. Jedemfalls scheinen sich im aktuellen Keromprozess Studiermentalität und Studiensystem (und die Interpretation der Reform durch die Hochschulen) aneinanderzufügen. Bedingt durch das Studium, seine Herausforderungen und Ansprüche, wird die Studiermentalität weiter in eine "passende" Richtung geprägt, die Studierenden gemäß ihrem Hochschultyp und ihrer Fachkultur sozialisiert, wie auch die Studierenden und ihre Auffassung vom Studium das "neue Studieren" prägen werden.

Einen Hinweis auf den Mentalitätswandel bei den Studierenden gibt die repräsentative Befragung von Bachelor-Studierenden durch den Sozialwissenschaftler Tino Bargel, Michael Ramm, Frank Multrus und Holger Bargel (2009). Demnach haben Studieneffizienz, also eine gute Examennote und ein schneller Abschluss, an Wichtigkeit gewonnen, ebenso Praxisbezug und Berufsvorbereitung im Studium; außerdem besitzen Arbeitsplatzsicherheit und Einkommenschancen eine hohe Bedeutung aus Sicht der Studierenden. Aber nicht nur die Mentalität der Studierenden hat sich verändert, sondern parallel dazu auch die der Lehrenden. Insgesamt werden formale Regeln ernst beziehungsweise ernster genommen, zum Teil sogar übererfüllt. Ein Beispiel ist der Bedeutungsgewinn von Prüfungen und Prüfungsnoten; ein anderes ist der Umgang mit der Regelstudienzeit, die von beiden Seiten nun als Grenze akzeptiert wird, deren Übertretung nahezu einem Tabu gleichkommt.

Infobox

#### **Mentalitätswandel aus Sicht von Universitäts- und Fachvertretern**

Nach Auffassung einiger Universitäts- und Fachvertreter, die wir befragt haben (Winter/Anger 2010), bringen Struktur und Dichte des Studiums einen neuen Typus des Studierenden hervor.

▼ **Aufklappen**

Mit der starken Orientierung an formalen Regelungen ging auch eine gewisse Unter- oder gar Geringschätzung der Fähigkeiten der Studierenden durch die Lehrenden einher. Kein Vertrauen in die Leistung der Studierenden, Klagen über eine um sich greifende "Pennälermentalität" und Kritik an mangelnden Kenntnissen und Fähigkeiten machten mehr und mehr Kontroll- und Disziplinierungsanstrengungen "sachzwangsläufig". Dahinter steckt die generelle Auffassung, dass Leistungspunkte nicht vergeben werden können, wenn nichts geleistet wird. Und der Leistungsbeweis ist die Prüfung, das heißt: Ohne Kontrolle der Leistung kann nichts gelernt worden sein. Kontrolliert werden muss indes, wo kein Vertrauen herrscht – Vertrauen in die Leistungsfähigkeit und in den Leistungswillen der Studierenden. Und so kommt es schließlich dazu, dass in den Studiensatzungen Anwesenheitspflichten von Studierenden fixiert werden und Veranstaltungen mit Prüfungen abgeschlossen werden müssen. Gerade früh im Studienablauf gesetzte "Filterprüfungen" erhalten aber für die Studierenden eine elementare Bedeutung, da ohne ihr Bestehen ein Weiter-Studium nicht möglich ist. Sie verstärken somit die kritisierte instrumentelle prüfungsorientierte Studiermentalität. Der Mentalitätswandel bei den Studierenden findet seine Entsprechung aufseiten der Lehrenden.

### **5. Digitale Verwaltung der neuen Studiengänge – droht der gläserne Student/Dozent?**

Die Modularisierung veränderte die Mikrostrukturen des Studierens. Ihre Einführung bereitete den Hochschulen mehr organisatorisch-technische Probleme als die – politisch umstrittenere – Stufung der Abschlüsse. Denn die Verwaltung der vielen Kurse (Anmeldung, Zulassung zur Prüfung usw.) ist extrem aufwändig. Das größte praktische Hindernis bei der Umsetzung war die fehlende Software. Eigentlich hätte man die Reform erst realisieren dürfen, wenn die entsprechenden Datenbankprogramme zur Verfügung gestanden hätten. Stattdessen wurde bei laufendem Betrieb improvisiert und ausprobiert – nicht selten auf dem Rücken der Dozenten, der Studenten und der Verwaltungsangestellten. Es gab fast an allen Hochschulen immense Schwierigkeiten. Viele bastelten mit ihren "hauseigenen" Informatikern an hochschulspezifischen Lösungen; Rektorate zerstritten sich über der Frage der Vorgehensweise; der Unmut unter den Hochschullehrern wie den Verwaltungsangestellten wuchs und wuchs. Die Öffentlichkeit hat davon jedoch kaum etwas mitbekommen.

Diese Anfangsschwierigkeiten zogen sich über Jahre hinweg. Mittlerweile können sie als weitgehend überwunden gelten. An den meisten Hochschulen ist eine entsprechende Software zur Verwaltung der Zulassung, des Studiums, der Module und ihrer Prüfungen installiert. Diese Programme werden mit anderen Datenbanken (z. B. Raumverwaltung), Campusermanagementsystemen und Lehrveranstaltungssoftware verknüpft. Damit tauchen neuerlich Probleme auf.

Mit dem massiven Einsatz der EDV entsteht eine potenzielle elektronische Durchdringung des Lehrbetriebs, wie sie bislang kaum für möglich gehalten wurde. Noch bis vor einigen Jahren ungeahnte Möglichkeiten der Überwachung und Steuerung eröffnen sich: Abgerufen werden können Informationen, wie viele Leute sich angemeldet haben, wie viele wieder abgesprungen sind, wie viele die Prüfung/en absolviert haben, welche Noten vergeben werden, ob und welche Sitzungen ausgefallen sind, eventuell, wie die Teilnehmer den Kurs bewerten und vieles mehr. Prinzipiell ist es technisch möglich, diese Daten sowohl dozenten- als auch studentenspezifisch auszuwerten. Den Fakultäts- und Hochschulleitungen wurde damit ein mächtiges Kontrollinstrument an die Hand gegeben, das sie zum (vermeintlichen) Wohl der Einrichtung und zur Sicherung der Qualität und Effizienz einsetzen kann. Beispielsweise könnte dank der neuen Möglichkeiten bei registrierten Abweichungen vom Normverhalten interveniert werden; dauerhaft abwesende Studierende wie auch Lehrende, deren Veranstaltungen nicht überbucht sind, können ausfindig gemacht und ermahnt werden.

Der Preis der technokratisch-effizienten Verwaltung ist die Freiheit der Hochschulangehörigen. Es droht der gläserne Student beziehungsweise der gläserne Dozent. Eine datenschutzrechtliche Sensibilität zu diesen Fragen ist an den Hochschulen bislang nicht erkennbar. Wieder gewinnt man den Eindruck, dass die eigentlichen (Folge-)Probleme der Bologna-Reform nicht zum Thema gemacht werden.

#### **Resümee und Ausblick**

In der Regel mussten Hochschulen bei der Umsetzung der Bologna-Reform lediglich einige formale Prinzipien beachten, insbesondere die Stufung und die Modularisierung der Studiengänge. Solche Spielräume können zu Verbesserungen, aber auch zu "Verschlimmbesserungen" führen. Von daher war "Bologna" auch ein Test dafür, wie gut es den selbstständiger werdenden Hochschulen gelingt, sich in dem einen ihrer beiden "Kerngeschäfte", nämlich Studium und Lehre, selbst grundlegend zu reformieren.

Die vehement ausgetragenen und zum Teil ideologisierten Diskurse um die Bologna-Reform – etwa die Kritik am Bachelor als akademisches Armutszeugnis und das Anprangern von Verschulungstendenzen – fanden auf der Vorderbühne der Auseinandersetzung statt. Andere Probleme, die, wenn überhaupt, nur in Spezialistenkreisen verhandelt werden, sind nicht minder gravierend, weil grundrechtsrelevant: Die EDV-Systeme der Hochschulen bedrohen potenziell die informationelle Selbstbestimmung von Dozenten und Studierenden, die Zulassungspolitik der Hochschulen unterminiert die Berufswahlfreiheit. Die ungeliebte Bologna-Reform kann hierfür nur eingeschränkt verantwortlich gemacht werden, denn diese Folgen waren in ihrem Programm nicht vorgesehen.



**Martin Winter: Bologna – vom politischen Prozess in Europa zur Studienreform in Deutschland**

*Die Bologna-Reform hat Studium und Lehre an den Hochschulen gravierend verändert. Manche sprechen gar von einer Jahrhundertreform. Wie kam diese Entwicklung in Gang? Was wären die Ziele der Studienreform und wie sieht die deutsche Variante von "Bologna" aus?*

Literatur zum Thema

## Literatur zum Thema

Bargel, Tino/Ramm, Michael/Multrus, Frank/Bargel, Holger 2009: Bachelor-Studierende. Erfahrungen in Studium und Lehre. Eine Zwischenbilanz. Bundesministerium für Bildung und Forschung. Bonn, Berlin:  
[http://www.bmbf.de/pub/bachelor\\_zwischenbilanz\\_2010.pdf](http://www.bmbf.de/pub/bachelor_zwischenbilanz_2010.pdf)

Nickel, Sigrun (Hg.): Der Bologna-Prozess aus Sicht der Hochschulforschung. Analysen und Impulse für die Praxis. Gütersloh: CHE-Arbeitspapier 148:  
[http://www.ch.de/downloads/CHE\\_AP\\_148\\_Bologna\\_Prozess\\_aus\\_Sicht\\_der\\_Hochschulforschung.pdf](http://www.ch.de/downloads/CHE_AP_148_Bologna_Prozess_aus_Sicht_der_Hochschulforschung.pdf)

Schomburg, Harald/Flöther, Choni/Wolf, Vera 2012: Wandel von Lehre und Studium an deutschen Hochschulen. Erfahrungen und Sichtweisen der Lehrenden. Kassel: Internationales Zentrum für Hochschulforschung (INCHER), Universität Kassel:  
[http://www.hrk-nexus.de/uploads/media/HRK\\_nexus\\_LESSI.pdf](http://www.hrk-nexus.de/uploads/media/HRK_nexus_LESSI.pdf)

Winter, Martin 2009: Das neue Studieren – Chancen, Risiken, Nebenwirkungen der Studienstrukturreform: Zwischenbilanz zum Bologna-Prozess in Deutschland. Wittenberg: HoF-Arbeitsbericht 1/2009: [http://www.hof.uni-halle.de/dateien/ab\\_1\\_2009.pdf](http://www.hof.uni-halle.de/dateien/ab_1_2009.pdf)

Winter, Martin/Anger, Yvonne 2010: Studiengänge vor und nach der Bologna-Reform. Vergleich von Studienangebot und Studiencurricula in den Fächern Chemie, Maschinenbau und Soziologie. Wittenberg: HoF-Arbeitsbericht 1/2010: [http://www.hof.uni-halle.de/dateien/ab\\_1\\_2010.pdf](http://www.hof.uni-halle.de/dateien/ab_1_2010.pdf)

Winter, Martin/Rathmann, Annika/Trümpler, Doreen/Falkenhagen, Teresa 2012: Entwicklungen im deutschen Studiensystem. Analysen zu Studienangebot, Studienplatzvergabe, Studienkapazität, Studienwerbung und Marketing. Wittenberg: HoF-Arbeitsbericht 7/2012: [http://www.hof.uni-halle.de/dateien/ab\\_7\\_2012.pdf](http://www.hof.uni-halle.de/dateien/ab_7_2012.pdf)

Linkliste zur Studienstrukturreform: <http://www.hof.uni-halle.de/fis/dokumentationen/studienstrukturreform/>

1 | 2 **Auf einer Seite lesen**

## Fußnoten

1. Siehe: [http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen\\_beschluesse/2003/2003\\_10\\_10-Laendergemeinsame-Strukturvorgaben.pdf](http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2003/2003_10_10-Laendergemeinsame-Strukturvorgaben.pdf)
2. Siehe: [http://www.his.de/pdf/pub\\_fh/fh-201207.pdf](http://www.his.de/pdf/pub_fh/fh-201207.pdf)
3. Siehe: <http://www.servat.unibe.ch/dfr/bv033303.html>



Dieser Text ist unter der Creative Commons Lizenz "CC BY-NC-ND 3.0 DE - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland" veröffentlicht. Autor/-in: Martin Winter für bpb.de

Sie dürfen den Text unter Nennung der Lizenz CC BY-NC-ND 3.0 DE und des/der Autors/-in teilen. Urheberrechtliche Angaben zu Bildern / Grafiken / Videos finden sich direkt bei den Abbildungen.



Bewerten Sie diesen Beitrag: ★★★★★

## Weitere Inhalte

- 10 Jahre Inklusion
- Besser als ihr Ruf: Übergangsmaßnahmen erhöhen Ausbildungschancen bei leistungsschwachen Jugendlichen
- Bildungspläne für Kitas
- Bürgerbildung für ein besseres Zusammenleben? Zur Moral- und Bürgerkunde in Frankreich
- Das Herz der iranischen Zivilgesellschaft – die Frauenbewegung
- Demokratielernen in der Weimarer Republik
- Eine "Unparteiische Schule"? Politische Bildung nach dem Rechtsruck in Brasilien
- "Entscheidend ist, was wirklich in den Kitas passiert"
- Faktencheck Noteninflation: Wird das Abi wirklich immer leichter?
- Gekommen, um (nicht) zu bleiben
- Improvisation auf hohem Niveau
- Jugend 2019
- Kindertagespflege im Wandel
- Leistungsbeurteilung zwischen Kompetenzfeststellung und der Frage der Gerechtigkeit
- Soziale Ungleichheiten reduzieren: Was die Kita leisten kann

Politik	Internationales	Geschichte	Gesellschaft	Nachschlagen	Veranstaltungen	Lernen
Hintergrund aktuell	Europa	Nationalsozialismus	Gender	Lexika	Veranstaltungskalender	Unterrichtsthemen
Grundfragen	Weltweit	Deutsche Geschichte	Migration	Zahlen und Fakten	Themen	Formate
Innenpolitik	Asien	Deutsche Einheit	Umwelt	Gesetze	Format	Zielgruppe
Extremismus	Amerika	Zeitgeschichte	Bildung	Datenreport 2018	Zielgruppe	Digitale Bildung
Wahlen	Afrika		Digitales		Netzwerke	Forschen mit GrafStat
Wirtschaft			Medien & Sport		Dokumentation	Projekte

IMPRESSUM    DATENSCHUTZ    NETIQUETTE    SITEMAP    PRESSE    KONTAKT    PARTNER    ZUR MOBILEN WEBSITE

## Social Media



## Weitere Angebote

17juni53.de    chronik-der-mauer.de    kinofenster.de    wir-waren-so-frei.de  
chozten.de    jugendopposition.de    spielbar.de

## BURNOUT BEI FÜHRUNGSKRÄFTEN

Gepostet von meinepsyheadmin | Mrz 8, 2019 | Allgemein, Burnout | 6 | ★★★★★



SUCHE ...

### KLINIK FINDEN



Jetzt Klinik für Burnout & Depression finden

### THERAPEUT/IN FINDEN



Wir verwenden Cookies zur Verbesserung der Website-Erfahrung und der Erfassung anonymisierter Statistiken. [Datenschutzerklärung lesen](#)

VERSTANDEN



Der Begriff 'Burnout' wurde erstmals im Jahre 1974 von dem amerikanischen Psychotherapeuten Herbert J. Freudenberger verwendet...

DIE GESCHICHTE DES BURNOUTS: BURNOUT IST KEINE "MODE-DIAGNOSE"

Freudenberger war der erste Wissenschaftler, der den seinerzeit neuen Begriff Burnout für das Beschreiben eines tiefen Erschöpfungszustandes einführte...

Schon seit den 1930er Jahren beschäftigte sich der deutsche Internist Max Hochrein mit der Ermüdungsforschung und dem Burnout bei Führungskräften...

Auch weitere Forscher untersuchten bereits vor mehreren Jahrzehnten Erschöpfungszustände, die sich auf berufliche Tätigkeiten und Positionen zurückführen ließen...

In den 1950er Jahren etablierten sich Begriffe wie:

- Managerkrankheit
Unternehmerkrankheit
Elitenphänomen
Managertod

Sie beschreiben schon sehr früh den Burnout bei Führungskräften. Allerdings konnten sich damals - wie auch heute - Mediziner nicht darauf einigen...

Nach wie vor wird das Burnout-Syndrom im Klassifizierungskatalog ICD-10 nicht als eigenständige Krankheit geführt, sodass eine fundierte und richtige Diagnose nicht gestellt werden kann...

Die fehlende Anerkennung des Burnout-Syndroms als eigenständige Erkrankung hat für die Gesellschaft, insbesondere aber für die Betroffenen massive Folgen:

- Der Burnout wird als Mode-Erscheinung der letzten 2 Jahrzehnte wahrgenommen...
Es wurden bislang keine standardisierten Verfahren entwickelt...
Es gibt keine standardisierten Therapien für Burnoutpatienten...
Aufgrund des fehlenden, eigenständigen Diagnoseschlüssels werden in Patientenakten falsche Diagnosen eingetragen...

Die Probleme, die sich für Burnoutpatienten daraus ergeben, sind vielseitig. Sie werden nicht selten als Simulanten wahrgenommen, weil die Akzeptanz des schwerwiegenden Krankheitsbildes fehlt...

WODURCH ENTSTEHT BURNOUT BEI FÜHRUNGSKRÄFTEN?

Die Tätigkeit von Führungskräften und Top-Managern geht mit einem hohen beruflichen Engagement und wenig Freizeit einher. Einerseits gibt es in führenden Positionen kaum geregelte Arbeitszeiten...

Der Burnout ist jedoch kein Phänomen, von dem nur Führungskräfte betroffen sind. Es kann jeden erwischen. Sind Sie als Führungskraft betroffen oder möchten Sie im Betrieb die Resilienz Ihrer Mitarbeiter stärken...

KAUM ERHOLSAME FREIZEIT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Das Arbeitsleben nimmt zunehmend Raum ein. Der Stress am Arbeitsplatz überträgt sich in das Privatleben. Anstatt den wohlverdienten Feierabend und freie Wochenenden zu genießen...

Hinzu kommen oftmals anstrengende Meetings, sodass sich über den Monat hinweg unzählige Arbeitsstunden und Überstunden summieren...

Sogar im großen Jahresurlaub klingelt das Telefon und E-Mails gehen ein, worauf die Führungskraft reagieren muss. Manager und Vorgesetzte müssen quasi immer verfügbar sein...

Der Berufsalltag eines Managers ist mit einer Fülle von Aufgaben regelrecht vollgestopft, die sich längst nicht "nur" auf die Tätigkeiten im Büro beschränken...

KEINE ZEIT, UM GESUND ZU WERDEN

Doch auch im Krankheitsfall endet die verantwortungsvolle Führungstätigkeit nicht. Telefon und E-Mail-Account stehen meistens still. Zeit für Genesung und Erholung gibt es nicht...

NORMALITÄT IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN: DAUERSTRESS AN DER TAGESORDNUNG

Dieser Dauerstress bildet den perfekten Nährboden für den Burnout bei Führungskräften. Während die Führungsperson anfangs noch nichts von dem bereits auftretenden Erschöpfungszustand bemerkt...

Der Grundstein für den Burnout wird manchmal sogar schon im Studium gelegt. Lernen, Vorlesungen, Klausuren über Klausuren, Prüfungsstress bis zum Abwinken...

Nach dem Studium folgt der Karrierestart. Nur, wer sich als Neueinsteiger zielstrebig zu 150 % engagiert und bereit ist, mehr als nur eine 40 Stunden Woche zu leisten...

DAUERSTRESS FÜHRT IN DEN BURNOUT VON FÜHRUNGSKRÄFTEN - ALLMÄHLICH UND SCHLEICHEND

Der Burnout kommt nicht von heute auf morgen. Er ist die Folge von monatelangem, meist jahrelangem Stress. Sehr früh treten die ersten Burnoutsymptome auf. Allerdings werden die ersten Anzeichen für den beginnenden Burnout nicht wahrgenommen...

Wer im Job auf Erfolgskurs bleiben will, darf im Beruf keine Schwäche zu zeigen, um den Job und den beruflichen Erfolg nicht zu gefährden. Die Erwartungen an sich selbst müssen erfüllt und das Unternehmen fortwährend auf Erfolgskurs gehalten werden...

Männer und Frauen in führender Position können es sich nicht leisten, sich die wichtigen Verschnaufpausen in ausreichender Menge zu gönnen und der Kick des beruflichen Erfolgs wirkt wie aufputschendes Adrenalin...

KEINE KARRIERE OHNE BURNOUT-RISIKO

Es klingt sehr einfach, jemanden zu raten, einen Gang zurückzuschalten und besser auf sich selbst zu achten. Im Berufsleben scheint dies nicht möglich zu sein. Die Konkurrenz ist groß und es findet sich immer jemand, der bereit ist, den Blinker zu setzen...

Wer auf dem beruflichen Weg nach oben "Schwäche" zeigt und Pausen einlegt, wird schnell abgehängt. Das ist jedem klar, der Zeit, Geld und Fleiß in seine berufliche Zukunft investiert...

Dieses sollte die Burnout bei Führungskräften mit sich selbst einlesen. Falls nicht, kontaktieren Sie uns...

Jetzt Therapeut/in für Burnout & Depression finden

- NEUESTE BEITRÄGE
Panikattacke
Rezidivierende depressive Störung
Resilienz: Die Widerstandskraft der Seele stärken
Boreout
Antidepressiv essen

BUCH-EMPFEHLUNGEN

BESTSELLER NR. 1
BURNOUT KOMMT NICHT NUR VON STRESS: WÄRMU WIR WIRKLICH AUSBRENNEN - UND WIE WIR ZU UNS SELBST ZURÜCKFINDEN
16,99 EUR
Bei Amazon kaufen

BESTSELLER NR. 2
BURNOUT: MIT DEN RICHTIGEN METHODEN UND TECHNIKEN DEN BURNOUT ÜBERWINDEN
6,95 EUR
Bei Amazon kaufen

BESTSELLER NR. 3
DEPRESSION UND BURNOUT LOSWERDEN: WIE SEELISCHE TIEFS WIRKLICH ENTSTEHEN, UND WASS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN
18,00 EUR
Bei Amazon kaufen

NEUESTE KOMMENTARE

- Kyra Voight bei Burnout für Führungskräfte
Leura Urban bei Burnout bei Führungskräften
meinepsycheadmin bei Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen bei Burnout
Gedächtnisraining bei Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen bei Burnout
meinepsycheadmin bei Körpertherapie gegen Burnout

KATEGORIEN

- Allgemein
Burnout
Depression

ALLE INHALTE

- Burnout bei Kindern und Jugendlichen
Burnout-Test
Burnout: Was hilft wirklich?
-Auswege aus dem Burnout
-Burnout Angehörige
-Schwangerschaft mit Burnout
-Tipps für Arbeitgeber
-Tipps gegen Mobbing
Cookie Policy
Depression-Test
Literatur-Empfehlungen
Symptome
-Burnout-Phasen
-Psychosomatik
Therapie
-CBASP - neue Therapie für chronische Depression
-Die Diagnose des Burnout-Syndroms
-Klinik für Burnout und Depression finden



Führungskräfte sind bereit, in ihrer Existenz etwas, das sie stark zusammenbringt, zu verlieren.

### KEINE KARRIERE OHNE BURNOUT-RISIKO

Es klingt sehr einfach, jemanden zu raten, einen Gang zurückzuschalten und besser auf sich selbst zu achten. Im Berufsleben scheint dies nicht möglich zu sein. Die Konkurrenz ist groß und es findet sich immer jemand, der bereit ist, den Blinker zu setzen und auf die Überholspur zu wechseln.

Wer auf dem beruflichen Weg nach oben "Schwäche" zeigt und Pausen einlegt, wird schnell abgehängt. Das ist jedem klar, der Zeit, Geld und Fleiß in seine berufliche Zukunft investiert. Letztlich bleibt keine andere Wahl, als weiter an der Karriere zu arbeiten und konkurrenzfähig zu bleiben.

Dennoch sollte der Burnout bei Führungskräften mit seinen Folgen nicht unterschätzt werden. Die wichtigste Information, die man Burnout-Gefährdeten geben kann:

#### Wenn man den Burnout erkennt, ist es zu spät

Dies ist mitunter darauf zurückzuführen, dass das Burnoutsyndrom immer noch keine eigenständige und anerkannte Krankheit ist. Weder wird der Burnout diagnostiziert, noch der Zusammenhang mit psychosomatisch bedingten Erkrankungen als Folge des Burnouts hergestellt. So werden häufig die Symptome behandelt, während die Ursachen für den Burnout weiter unbehandelt bleiben und fortgesetzt werden.

### DIE FOLGEN DES BURNOUTS BEI FÜHRUNGSKRÄFTEN WERDEN IMMER UNTERSCHÄTZT

Über den Burnout reden und einen Menschen zu kennen, der am Burnout-Syndrom leidet, sind zweierlei. Die mediale Berichterstattung erweckt den Eindruck, als ließen sich ein paar Gegenmaßnahmen wie Urlaub, Kur oder eine Auszeit ergreifen und schon sei der Burnout Schnee von gestern. Auch Begrifflichkeit wie Erschöpfung, Müdigkeit, Belastung durch Stress verhallen in die Problematik und das Ausmaß, die ein Burnout mit sich bringt.

Für Menschen, die im Burnout stecken, ergeben sich Folgen, die sich nicht nur auf die berufliche Situation auswirken, sondern auf die gesamte Lebensqualität. Das Schlimmste: die Fähigkeit der Regeneration geht verloren.

Selbst lange Auszeiten vom Job, mehrwöchige Kuren und langwierige Therapien bringen allenfalls nur bedingte Erfolge. Als sei die eingangs ausführlicher besprochene Problematik der Diagnostik einhergehend mit falschen therapeutischen Ansätzen nicht schon schlimm genug.

### BURNOUT BEI FÜHRUNGSKRÄFTEN ERSTRECKT SICH ÜBER ALLE LEBENSBEREICHE

Der Burnout ist insbesondere für Führungskräfte ein Karrierekiller. Eine vollständige Genese ist nicht zu erwarten. Die einst gewohnte Leistungsfähigkeit kann bei Burnout-Betroffenen nicht mehr vollständig hergestellt werden.

Die Folgen der Burnoutproblematik erstrecken sich nicht "nur" über den beruflichen Bereich, sondern wirken sich auch auf das Privatleben aus. Selbst einfachste alltägliche Aufgaben lassen sich nicht mehr ausüben. Der Burnout erzeugt innerliche Blockaden, die nicht zu überwinden sind. Einfache alltägliche Dinge wie Duschen, Aufraäumen, Post öffnen oder das Zubereiten einer Mahlzeit stellen eine Überforderung dar.

### VERPFLICHTUNGEN ERZEUGEN INNERE BLOCKADEN

Einfache Aufgaben, die eine Selbstverständlichkeit bei der Lebensbewältigung darstellen, werden als extreme Belastung empfunden. Sei es, den Haushalt zu organisieren, einen Arzttermin wahrzunehmen oder den Müll täglich rauszubringen. Bereits der Gedanke daran, dass eine bestimmte Tätigkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt verrichtet werden soll, erzeugt ein hohes Stresspotenzial, sodass die Gedanken sich nur noch um den Druck drehen, dass diese eine Aufgabe erledigt werden muss.

So entstehen innere Blockaden, die als Schutzmechanismen vor weiterem Stress bewahren sollen. Doch unerledigte Aufgaben sind mit dem Leistungsdruck der heutigen Gesellschaft nicht zu vereinbaren. Der Schutzmechanismus verhindert das Ausführen und das Versagen erhöht den Stresspegel. Ein fataler Teufelskreis.

### ENORMES RUHEBEDÜRFNIS BEI BURNOUT-BETROFFENEN

Vom Burnout Betroffene wünschen sich nichts mehr, als einfach nur Ruhe zu haben. Dabei gibt es keinen zeitlich abgesteckten Rahmen, mit dem sich das Ruhebedürfnis eines Burnoutbetroffenen abstecken ließe.

Während für Außenstehende ein Zeitraum von einigen Stunden, Tagen oder auch Wochen für die Erholung von Stress angemessen erscheint, ist der Burnout-Betroffene nicht in der Lage, seinen Erholungsbedarf zeitlich näher zu definieren. Er braucht enorm lange, um überhaupt einen geringen Erholungswert zu verspüren.

Er wünscht sich Zeit zur Erholung und keine Verpflichtungen – solange, wie auch immer er brauchen wird. Selbst bei bereits eingetretener Erholung führen minimale Belastungen zu gravierenden Rückschritten im Erholungswert. Sei es ein zu beantwortender Brief, ein Termin beim Therapeuten oder die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Ablauf der Krankenschreibung.

### ERSTE ANZEICHEN VON BURNOUT ERKENNEN UND RICHTIG HANDELN

Der Burnout bei Führungskräften nimmt einen schleichenden Verlauf. Die ersten Anzeichen scheinen harmlos und sind nicht als eindeutige Burnout-Symptome erkennbar.

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Grippaler Effekt
- Schlafstörungen
- Magenverstimmungen
- Depressive Verstimmungen
- Verlust der Freude an positiven Aktivitäten

All diese Symptome können auch unabhängig vom Burnout-Syndrom auftreten, was die richtige Deutung äußerst schwierig macht. Hinzu kommt eine, die Diagnose erschwerende Besonderheit:

#### Der Erfolg und die Anerkennung für hervorragende Leistungen!

Burnoutgefährdete Führungskräfte fallen positiv durch ihr überdurchschnittliches Engagement auf. Sie verfügen meist über eine sehr hohe Belastbarkeit und vollbringen Leistungen, wofür sie Bewunderung und Anerkennung ernten. Sie gelten als "Hans Dampf in allen Gassen" und zeichnen sich durch schier unerschöpfbare Energien aus.

Die dafür erfahrene Anerkennung wirkt sich motivierend aus und stellt neue Energiereserven frei, die eigentlich nicht vorhanden sind. Vorhandene Ressourcen werden mehr, als über das erträgliche Maß hinaus erschöpft, was dafür sorgt, dass die aufgebrauchten Akkus nicht mehr vollständig aufgeladen werden können. Die Akku-Kapazität sinkt und somit auch die Ressourcen, aus denen geschöpft werden kann.



Der Burnout bei Führungskräften erreicht ein gravierendes Ausmaß deshalb, weil berufliches Engagement und Anforderungen besonders hoch sind und jeder Führungskraft vollkommen bewusst ist, dass bereits kleinste Anzeichen von Schwäche zu massiven Rückschritten in der Karriere führen können.

Um sich selbst vor dem Burnout und dem Aus der eigenen Karriere zu schützen, ist die Sensibilisierung für typische Symptome des Burnouts zu empfehlen.

Ein Schnupfen oder ein Magen-Darm-Infekt ist noch kein Anzeichen für das Burnoutsyndrom. Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Reizmagen, lähmende Tagesmüdigkeit oder häufig wiederkehrende Infekte können jedoch Indizien auf Überarbeitung und psychosomatische Folgen von andauerndem Stress sein und somit Burnout-Symptome darstellen.

Dies ist auch der Fall, wenn erholsame Freizeitaktivitäten und Urlaube keinen spürbaren und nachhaltigen Erholungswert mit sich bringen.

Zu empfehlen ist die Reflexion über den Erholungsgrad, wenn ein Kurzurlaub, ein verlängertes Wochenende, der Jahresurlaub oder die Zeit der Krankmeldung vollendet wurde.

- Fühlen Sie sich gut erholt?
- Konnten Sie erholsam abschalten?
- Ist es Ihnen gelungen, Ihre Gedanken vom Business loszulösen?
- Sind Sie gesundheitlich wieder vollständig genesen?
- Haben Sie neue Kraftreserven schöpfen können?

Können diese Fragen nicht mit einem eindeutigen "Ja" beantwortet werden, ist das Vorliegen eines Burnouts äußerst wahrscheinlich.

Ebenso sind der Verlust der Lebensfreude und das schwindende Interesse an Freizeitaktivitäten, die zuvor noch großen Spaß bereitet haben, Indizien, die auf eine Burnoutproblematik hinweisen.

### WAS TUN BEI VERDACHT AUF BURNOUT?

Generell sollten bereits beim ersten Burnout-Verdacht wirksame Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Konkret heißt das: auf die Bremse treten. Sofort

- Reichen Sie Urlaub ein.
- Lassen Sie sich krankschreiben.

Therapie
- CBASP – neue Therapie für chronische Depression
- Die Diagnose des Burnout-Syndroms
- Klinik für Burnout und Depression finden
- Therapeut/in für Burnout und Depression finden
- Wie Hypnose bei Burn-Out helfen kann
Ursachen
- Beruflicher Burnout – eine Frage der Einstellung?

### ÜBER MEINEPSYCHE.DE

Das Informationsangebot rund um mentale Gesundheit auf **meinepsyche.de** ist ausschließlich zu Informationszwecken gedacht und ersetzt nicht die Beratung eines Arztes oder Psychologen.

Bitte vereinbaren Sie im Falle von ernsthaften Beschwerden und Symptomen psychischer Erkrankungen einschließlich von Schlafstörungen und -beschwerden dringend und baldmöglichst einen Termin bei Ihrem Arzt oder einem Psychotherapeuten.

Die auf diesem Portal bereitgestellten Informationen dürfen nicht ohne Absprache mit Ihrem Arzt zu Zwecken eigener Diagnosen, Therapien oder Eigenmedikation verwendet werden.

## WAS TUN BEI VERDACHT AUF BURNOUT?

Generell sollten bereits beim ersten Burnout-Verdacht wirksame Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Konkret heißt das: auf die Bremse treten. Sofort!

- Rutschen Sie Urlaub ein.
- Lassen Sie sich krankschreiben.
- Beantworten Sie eine Kur oder einen Kurlaub.
- Achten Sie auf erholsame Freizeitgestaltung (z. B. Schwimmen, Wandern).
- Delegieren Sie Aufgaben, die von unterstellten Mitarbeitern erledigt werden können.
- Bitten Sie Ihre Angehörigen darum, belastende Aufgaben im privaten Bereich abzunehmen.

Sport, Yoga und Meditation eignen sich hervorragend, das emotionale Gleichgewicht wiederzufinden und sich vom Stress im Beruf adäquat zu erholen. Gelingt das Abschalten nicht ausreichend, kann eine **Hypnosetherapie** oder ein Coaching als Ergänzung hilfreich sein.

## PRÄVENTION GEGEN BURNOUT BEI FÜHRUNGSKRÄFTEN: DIE EIGENE RESILIENZ STÄRKEN

Der Begriff Resilienz beschreibt die eigene psychische Widerstandsfähigkeit und umfasst einerseits die Fähigkeit, mit vorhandenen Ressourcen besser umgehen zu können und andererseits auch die Fähigkeit, aufgebrauchte Energiereserven effizient aufzufüllen.

Bevor erste Symptome des Burnouts auftreten oder bei Erkennen der Burnoutsymptome befähigt die Resilienz dazu, Nein! zu sagen und für ausreichende Erholung und Stärkung der seelischen Ressourcen zu sorgen.

Resilienz bedeutet auch, in der Freizeit den Kopf ausschalten und Stress bewerkstelligen zu können. Gelingt dies nicht aus eigenen Kräften, bietet sich die Teilnahme an einem Workshop oder an einem Resilienzcamp für Führungskräfte an. Dort werden Bewältigungsstrategien erlernt, die dem effizienten Stressabbau sowie der Burnout-Prävention dienen. Diese Strategien erlernt, die trotz des beruflichen Eifers im Alltag für Erholung und Aufbau erschöpflicher Ressourcen wirksam angewandt werden können.

AKTIE: BEWERTUNG:

< VORHERIGER

NÄCHSTER >

CBD Öl - Hilfe bei Burnout und Depression?

Pflanzliche erste Hilfe bei Burnout



### meinepsycheadmin

Durch eigene Erfahrungen habe ich dieses Portal im 2017 gegründet, ich möchte damit Menschen in ähnlichen und somit schwierigen Lebenslagen motivieren und unterstützen, auch wenn ich als sehr interessiert und selbst Betroffener kein ausgewiesener Experte für psychische Erkrankungen bin. Auf diesem Portal wirken neben mir und meiner Frau mehrere Autoren, Therapeuten und Wissenschaftler mit.

### ZUSAMMENHÄNGENDE POSTS



Pflanzliche erste Hilfe bei Burnout  
26. Mai 2019



Antidepressiv essen  
1. März 2020



Welche pflanzlichen Medikamente können gegen Burnout helfen?  
11. September 2017



Guter Schlaf zur Vorbeugung von Erschöpfung  
20. September 2018

## 6 BEMERKUNGEN



Stefan Tiez am 26. Juni 2019 um 10:57

Hallo, eine Bekannte hat so ein Workshop besucht und hat einige gute Tipps mitbekommen, die ihr scheinbar wirklich helfen. Ein gutes Time Management, Sport, Schlaf, Ernährung aber auch erbauliche Dinge wie Theater usw. helfen wirklich. Einfach zu sagen „du musst mal abschalten“ reicht auf keinen Fall.  
LG Stef

ANTWORTEN



meinepsycheadmin am 18. November 2019 um 12:44

Hallo Stefan, vielen Dank für Deine Rückmeldung zu diesem Thema. Wie schön, wenn wir Dir weiterhelfen konnten. Und Du hast recht: Die Therapie ernsthafter psychischer Erkrankungen erfordert mehr als derartige Tipps (die leider viele Menschen viel zu oft erhalten und an sich selbst zweifeln). Eine Therapie oder psychische Beratung ist hier ein wichtiger erster Schritt. Viele Grüße

ANTWORTEN



Lucas König am 18. November 2019 um 08:37

Hallo, Ihre Seite hilft mir bei meiner Bachelorarbeit sehr weiter. Leider finde ich nirgendwo ein Impressum oder einen Namen, wer sich hinter dem Admin dieser Seite befindet. Ich hoffe das mit jemand weiterhelfen kann.  
VG Lucas

ANTWORTEN



meinepsycheadmin am 18. November 2019 um 12:40

Hallo Lucas, vielen Dank für Deine Nachricht. Über Deine positive Rückmeldung freue ich mich natürlich sehr. Was Du vielleicht noch nicht wusstest: Diese Website ist vor Kurzem umgezogen und hat noch ein paar kleine „Baustellen“ mit sich gebracht. Du findest (danke für Deinen Hinweis) das Impressum über die Fußzeile am unteren Ende der Seite oder direkt hier: Impressum

Wende Dich gerne auch direkt an [info@meinepsyche.de](mailto:info@meinepsyche.de) für einen Austausch zu diesen Themen!

ANTWORTEN



Laura Urban am 23. März 2020 um 09:28

Ich befürchte, dass mein Bruder geradewegs auf ein Burnout zusteuert. Er hat eine Führungsposition inne und kommt seit Wochen nicht mehr zur Ruhe und macht sich selbst unglaublich viel Druck. Ich würde nochmal mit ihm sprechen und ihn dabei mehr Aufgaben an seine Mitarbeiter zu delegieren und sich danach Urlaub zu nehmen. Der Tipp, einen Coach für Burnout aufzusuchen, ist ebenfalls sehr hilfreich.

ANTWORTEN



Kyra Voight am 24. April 2020 um 11:08

Eine Kollegin von mir ist wirklich sehr überarbeitet und macht ständig Überstunden, ich finde dies müsste auch von dem jeweiligen Unternehmen bzw. Geschäftsführung kontrolliert werden, ich meine wozu gibt es sonst einen Betriebsrat? Ja, die betroffenen Mitarbeiter sollten sich Hilfe holen aber auch die Unternehmen.

ANTWORTEN

## HINTERLASSE EINE ANTWORT

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit \* markiert.

KOMMENTAR

Eine Kollegin von mir ist wirklich sehr überarbeitet und macht ständig Überstunden, ich finde dies müsste auch von dem jeweiligen Unternehmen bzw. Geschäftsführung kontrolliert werden, ich meine wozu gibt es sonst einen Betriebsrat? Ja, die betroffenen Mitarbeiter sollten sich Hilfe holen aber auch die Unternehmen.

NAME \*

E-MAIL \*

WEBSITE

Meinen Namen, E-Mail und Website in diesem Browser speichern, bis ich wieder kommentiere.

KOMMENTAR POSTEN

## ÜBER DIESE WEBSITE

Immer mehr Menschen leiden unter psychischen Erkrankungen. Auf dieser Seite haben ich für Sie einige Informationen zusammengestellt, die ich bei meiner Recherche zu dem Thema und während in Zusammenarbeit mit einer Autorin mit psychotherapeutischem Hintergrund für Sie verfasst habe. Ich schreibe über dieses Thema, da ich persönliche Erfahrungen damit gemacht habe, mir dabei geholfen wurde und ich nun versuchen möchte, auch anderen Menschen bei der Lösung ihres Problems zu helfen.

Dabei habe ich versucht, sowohl für Betroffene, aber auch zur Prävention die wichtigsten Themen und Fragestellungen zu erörtern sowie erste Tipps und kostenlose Hilfe zu bieten.

Bitte sprechen Sie bei akuten Problemen mit Ihrem Hausarzt!

SUCHE

Spektrum.de

MAGAZINE | ARCHIV | ABO/SHOP | SERVICE | LOGIN

ASTRONOMIE | BIOLOGIE | CHEMIE | ERDE/UMWELT | IT/TECH | KULTUR | MATHEMATIK | MEDIZIN | PHYSIK | PSYCHOLOGIE/HIRNFORSCHUNG

Startseite » Psychologie/Hirnforschung » Psychische Störungen: Warum Burnout keine Krankheit ist

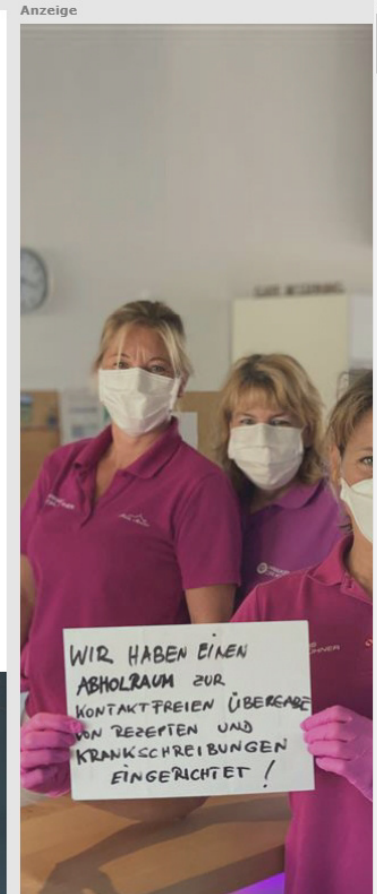
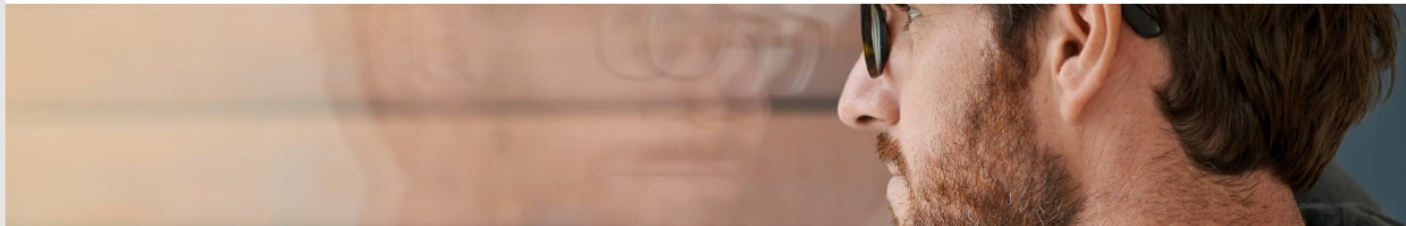
Hintergrund  
19.06.2019  
Lesedauer ca. 5  
Minuten  
Drucken  
Teilen

PSYCHISCHE STÖRUNGEN

# Warum Burnout keine Krankheit ist

Die Weltgesundheitsorganisation hat ihren Katalog der Krankheiten aktualisiert. Burnout gilt weiterhin nicht als Erkrankung, dafür aber Computerspielsucht und Sexsucht. Alle drei Kategorien sind umstritten. Therapeuten sind froh um die neuen Behandlungsmöglichkeiten, die sich aus den Definitionen ergeben.

von [Christian Wolf](#)



Wir verwenden Cookies, um die einwandfreie Funktion unserer Website zu gewährleisten, Inhalte und Werbung zu personalisieren, Social Media-Funktionen bereitzustellen und unseren Datenverkehr zu analysieren. Wir informieren auch unsere Social Media-, Werbe- und Analysepartner über Ihre Nutzung unserer Website. Details finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#). [Show Vendors](#)

[Einstellungen](#)

✓ Ok



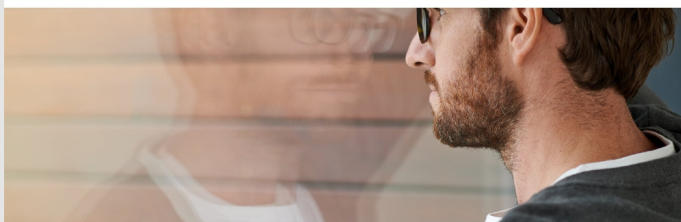
Hintergrund  
19.06.2019  
Lesedauer ca. 5  
Minuten  
Drucken  
Teilen

PSYCHISCHE STÖRUNGEN

# Warum Burnout keine Krankheit ist

Die Weltgesundheitsorganisation hat ihren Katalog der Krankheiten aktualisiert. Burnout gilt weiterhin nicht als Erkrankung, dafür aber Computerspielsucht und Sexsucht. Alle drei Kategorien sind umstritten. Therapeuten sind froh um die neuen Behandlungsmöglichkeiten, die sich aus den Definitionen ergeben.

von Christian Wolf



© JEFFREY / GETTY IMAGES / ISTOCK (DWBILDELD MIT FOTOMODELL) (AUSCHNITT)

»Burnout wird erstmals als Krankheit anerkannt«, lauteten die Schlagzeilen deutscher und internationaler Medien Ende Mai 2019. Der Anlass: Die Mitgliedsstaaten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatten bei einem Treffen in Genf die elfte Überarbeitung der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) verabschiedet. Der Katalog mit geballten 55 000 Krankheiten, Symptomen und Verletzungsursachen soll am 1. Januar 2022 in Kraft treten. Doch schon kurze Zeit später ruderten einige Medien wie »Spiegel Online« wieder zurück. Sie waren einer Falschmeldung, einer unzutreffenden Interpretation der Nachrichtenagentur AFP aufgesessen. Die WHO sah sich angesichts der Medienberichterstattung zu einer Reaktion genötigt: Burnout sei nicht als Krankheit eingestuft worden, betonte die Organisation. Vielmehr handle es sich um einen »Faktor, der die Gesundheit beeinträchtigen kann«.

Nicht nur in der Berichterstattung, auch unter Experten geht es seit Jahren hitzig hin und her im Hinblick auf die Frage, ob Burnout nun eine Erkrankung ist oder nicht. Die Definition in der ICD-11, nach deren Codes auch deutsche Ärzte und Psychiater ihre Diagnosen mit einer Nummer versehen, liest sich im Gegensatz zu den Debatten ganz nüchtern. Der einflussreiche Katalog fasst Burnout als Syndrom, »das aus chronischem Stress am Arbeitsplatz resultiert, der nicht erfolgreich verarbeitet wird«. Durch drei Dimensionen zeichne sich Burnout aus: ein Gefühl von Erschöpfung, zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job sowie verringertes berufliches Leistungsvermögen. Auch die Vorgängerversion ICD-10 enthält Burnout bereits als so genannte Z-Diagnose. Darunter fallen Faktoren, »die den Gesundheitszustand beeinflussen«. In der ICD-11 wird Burnout weiterhin in derselben Kategorie zu finden sein – nur eben mit der neuen Definition, die das Syndrom genauer fasst und auf den Bereich des Arbeitslebens einengt.



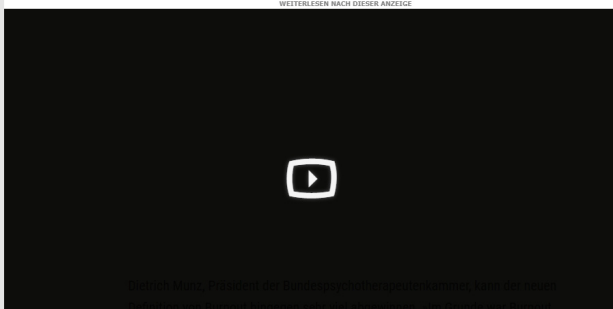
Den Psychiater und Depressionsexperten Tom Bschor wundert es nicht, dass Burnout nicht als eigenständige psychische Erkrankung aufgenommen wurde. »Das entspricht dem Stand der Forschung«, sagt der Chefarzt der Abteilung Psychiatrie der Schlosspark-Klinik Berlin. Es gebe einfach zu viele offene Fragen, und das Konzept sei zu vage: Bschor kommt bei einer eigenen Zählung auf sage und schreibe 130 Symptome, die bei Burnout auftreten können, aber nicht müssen. »Burnout lässt sich nur schwer objektiv fassen, hier dominiert absolut die subjektive Sicht des Patienten.«

**»Aus Erfahrung mit Patienten wissen wir, dass das subjektive Stresserleben ganz wenig mit der objektiven Arbeitsbelastung zu tun hat«**

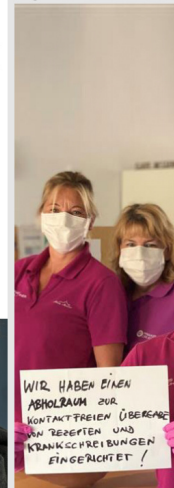
(Tom Bschor)

Bschor hält das Konzept auch nicht für sonderlich hilfreich für die Therapie. Es verenge die Ursache auf eine zu hohe Arbeitsbelastung. »Und die können wir als Therapeuten gar nicht ändern.« Therapeutisch könne man nur an der Stressbelastbarkeit des Patienten arbeiten. Doch mit der Rede von Burnout sei der Blick auf den eigenen Anteil des Patienten versperrt, wenn es lediglich um die (vermeintlich) zu hohe Belastung bei der Arbeit geht. »Aus Erfahrung mit Patienten wissen wir, dass das subjektive Stresserleben ganz wenig mit der objektiven Arbeitsbelastung zu tun hat.«

WEITERE LESEN NACH DIESER ANZEIGE



Anzeige



- A vertical sidebar on the left containing a series of pink bell icons, likely representing a notification system.

Dietrich Munz, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer, kann der neuen Definition von Burnout hingegen sehr viel abgewinnen. »Im Grunde war Burnout schon immer eine mögliche Ursache psychischer Erkrankungen.« Man könne nun in der Diagnose etwa ebenfalls »Depression bei Burnout« angeben. Aus Sicht der Bundespsychotherapeutenkammer sei das sinnvoll. »Dadurch lassen sich erstmals auch Belastungen am Arbeitsplatz miteinfassen.« Das könne in der Prävention hilfreich sein, denn bei der Beurteilung der Gestaltung von Arbeitsplätzen seien auch psychische Belastungen zu berücksichtigen.



Das könnte Sie auch interessieren:  
**Gehirn&Geist Digitalpaket: Stress & Resilienz**

### Computerspielsucht als psychische Erkrankung

Während es Burnout nicht als eigenständige Erkrankung in die ICD-11 geschafft hat, kann nun eine andere seelische Problematik in Zukunft das Label »psychische Erkrankung« für sich beanspruchen: die Computerspielsucht, die sich auf digitale Spiele und Videogames bezieht. Das zentrale Kriterium im Katalog der Erkrankungen ist, dass Menschen durch das exzessive Computerspielen die Kontrolle über ihr Leben verlieren: Gamer, die durch das Daddeln ihr analoges Leben komplett vernachlässigen und trotz massiver negativer Konsequenzen ihr Spielverhalten nicht drosseln können. Wenn dies über einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten der Fall ist, spricht die ICD-11 von einer Computerspielsucht.

Jan Dieris-Hirche kennt den Einwand, mit dem man einer solchen Einstufung als Krankheit häufig begegnet, nur zu gut: Pathologisiert man auf diesem Weg denn nicht ein eigentlich normales Verhalten? Doch er widerspricht: Es gehe nicht um eine Überpathologisierung von normalem Computerspielverhalten. Der Oberarzt an der LWL-Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum daddelt selbst gerne in seiner Freizeit. »Es geht vielmehr um das exzessive, suchtartige Verhalten mit hohem Leidensdruck für den Betroffenen und dessen Angehörige.« Als Experte für Computerspielsucht behandelt er selbst ständig Menschen, die großen Leidensdruck verspüren.

**»Am wichtigsten ist für mich, dass die Computerspielsucht im Zuge der Anerkennung als Suchterkrankung in der Gesellschaft und Politik thematisiert wird«**

(Jan Dieris-Hirche)

Digitale Spielsucht ist an sich kein neues Phänomen. Die Spielangebote vor allem im Internet haben allerdings massiv zugenommen, und sie werden zunehmend so gestaltet, dass sie rasch süchtig machen, sagen manche Experten. Betroffene brauchen dann oft therapeutische Hilfe. Als Arzt und Forscher ist Jan Dieris-Hirche die Anerkennung von Computerspielsucht als Krankheit wichtig. Das könne Fördergelder mit sich bringen, die in die dringende nötige weitere Erforschung und Verbesserung der spezifischen Behandlungen fließen. Denn bisher gebe es kaum evaluierte Behandlungsmanuale. »Doch am wichtigsten ist für mich, dass die Computerspielsucht im Zuge der Anerkennung als Suchterkrankung in Gesellschaft und Politik thematisiert wird.« Dies könne beispielsweise auch Präventionsprojekte an Schulen stärken.

Für die Therapeuten von Patienten mit exzessivem Spielverhalten hat der Status als psychische Erkrankung noch weitere Vorteile. »Bislang konnte man Spielsucht nicht als Behandlungsgrund angeben«, sagt Dietrich Munz. Man musste begleitende Störungen wie beispielsweise eine Depression angeben. Die Aufnahme der Computerspielsucht in die Diagnosehandbücher halte die Bundespsychotherapeutenkammer schon seit längerer Zeit für sinnvoll, sagt Munz als ihr Präsident. »Denn nun kann man Spielsucht als Diagnose stellen, die oftmals im Zentrum der Behandlung stehen muss, um dann auch mögliche andere begleitende Störungen wie beispielsweise soziale Probleme angehen zu können.«

### Sexsucht von der WHO charakterisiert

Mit sozialen Problemen geht noch eine Sucht einher, die aktuell durch die schier endlosen Verführungen der digitalen Welt eine ganz neue Dimension gewinnt: Sexsucht. Auch sie ist kein neues Phänomen. Doch durch das Internet gibt es immer mehr Angebote, die auf die Betroffenen einen immer stärkeren Sog ausüben. Und das führt dazu, dass Menschen dem inneren Zwang immer exzessiver nachgeben und dann sozial entgleisen.

Nun hat die WHO Sexsucht, genauer »zwanghaftes Sexualverhalten«, als Suchtverhalten beziehungsweise als Störung der Impulskontrolle charakterisiert. Es gebe aus klinischer Erfahrung zwei Gruppen von Betroffenen, auf die eine solche Diagnose zutreffen kann, so Jan Dieris-Hirche: die Sexsüchtigen, die im analogen Leben ihre Sucht ausleben, etwa häufig Prostituierte aufsuchen. Und der immer größer werdende Teil der Cybersexsüchtigen, die nur auf virtuelle Sexinhalte wie Internetpornografie zurückgreifen und mit hohem Leidensdruck dem Onlinepornokonsum verfallen sind. Und die manchmal im analogen Leben noch nie Sexualität mit echten Partnern erlebt haben. Schätzungen zufolge gibt es in Deutschland eine halbe Million Sex- und Pornosüchtige, die Mehrzahl davon ist männlich.

**»Auch mit Sexsucht ist man für das eigene Handeln verantwortlich«**

(Jan Dieris-Hirche)

Das Problem ist bislang, dass das Thema Sexsucht gesellschaftlich stark mit Scham behaftet ist. Betroffene kommen kaum in die Kliniken und Praxen, wie Jan Dieris-Hirche aus eigener Erfahrung nur zu gut weiß. »Durch die neue ICD-11-Diagnose hoffen wir, dass die Schamgrenze sinkt und es für die Betroffenen leichter wird, eine Behandlung in Angriff zu nehmen.« Ob das aber auch wirklich zu einem Umdenken in der Gesellschaft und bei den Patienten führen wird, bleibt abzuwarten.

Anzeige

#IhreAbwehrkräfte

MEHR ERFAHREN

KASSENÄRZTLICHE

KASSENÄRZTLICHE

Das Problem ist bislang, dass das Thema Sexuell gesellschaftlich stark mit Scham behaftet ist. Betroffene kommen kaum in die Kliniken und Praxen, wie Jan Dierke-Hirche aus eigener Erfahrung nur zu gut weiß. »Durch die neue ICD-11-Diagnose hoffen wir, dass die Schamgrenze sinkt und es für die Betroffenen leichter wird, eine Behandlung in Angriff zu nehmen.« Ob das aber auch wirklich zu einem Umdenken in der Gesellschaft und bei den Patienten führen wird, bleibt abzuwarten.

Doch kann die Diagnose nicht vielleicht auch missbraucht werden? Könnten nicht Sexualstraftäter versuchen, sich mit Sexuell herauszureden? Das würden sie teilweise schon jetzt probieren, so Dietrich Muntz. »Aber auch mit Sexuell ist man für das eigene Handeln verantwortlich.« Nun könnte es allerdings sein, dass ein Sexualstraftäter mit Sexuell zwar keine Strafminderung bekomme, unter Umständen aber im Maßregelvollzug untergebracht werde, um dort im Sinne der Rückfallprophylaxe behandelt zu werden. »Das kann sehr sinnvoll sein.« Man müsse dabei jedoch diagnostisch immer genau schauen und differenzieren. »So ist etwa Pädophilie als Neigung kein Suchtverhalten.«



Das könnte Sie auch interessieren:  
**Spektrum Kompakt: Sex - Zwischen Lust und Frust**

Diesen Artikel empfehlen:  
  
**Christina Wolf**  
 Christina Wolf ist promovierter Philosoph und Wissenschaftsjournalistin in Berlin.  
[Email mitteilen](#) [224 Follower](#)

DIGITALAUSGABEN  
 PRINTAUSGABEN  
 TOPSELLER  
 BUNDLES

LESERMEINUNG

Wenn Sie inhaltliche Anmerkungen zu diesem Artikel haben, können Sie die Redaktion per [E-Mail](#) informieren. Wir lesen Ihre Zuschrift, bitten jedoch um Verständnis, dass wir nicht jede beantworten können.

ARTIKEL ZUM THEMA



**Hartes Training ist noch keine Computerspielsucht**  
 Vier Computerspieler als Leistungssport betreibt, verbringen sich Stunden vor dem Bildschirm. Mit einer Abhängigkeit hat das üblicherweise nichts zu tun, sagen Experten.



**Wann die Lust zur Last wird**  
 Jährhunderte lang war Wohlust als Laster verschrien. Heute sind wir stolz auf eine sexuell offene Gesellschaft. Doch was, wenn der sexuelle Drang stärker wird, als einem lieb ist?

- Positive Psychologie | Die Chancen stehen gut, dass wir im Alter zufriedener werden!
- Meditation | Der Hype um die Achtsamkeit
- Resilienz | Sich selbst ein guter Freund sein**
- Burnout | Eltern am Rande des Nervenzusammenbruchs
- Schule | Ausgebrannte Lehrer, gestresste Schüler
- Genetik | Ist Burnout erblich?
- Sprachkritik | Wie sollte man über Menschen mit psychischen Störungen sprechen?
- Positive Psychologie | Viele Ärzte und Therapeuten verzweifeln am Unglück anderer

**OTTO**  
 ZACCO  
 ZACCO Saugroboter  
 A4s, 22 Watt, Best.  
 Preis: € 199,99  
[Zum Artikel](#)

**Spektrum.de**  
**Chronisches Erschöpfungssyndrom: Dauerhafte Schwäche**  
**Burnout-Syndrom: Frauen reagieren anders als Männer**  
 Im Falle eines arbeitserregenden Burnouts reagieren Männer und Frauen unterschiedlich, so das Ergebnis einer Studie an 830 Frauen und 933 ...

THEMENKANÄLE

- Nicht nur unser Körper kann krank werden, sondern auch unsere Seele. Mitteleuropa haben Forscher ein breites Spektrum an psychischen Störungen beschrieben.**
- Strenge Lebensroutinen kennzeichnen jeder. Sind wir jedoch dauerhaft engagiert, hat das negative Folgen für Körper und Seele.**
- Rund jeder dritte Mensch erleidet im Lauf seines Lebens an einer Depression. Sind wir denn nicht stolz auf das Leben, weil es keinen anderen Ausweg mehr gibt?**

INTERESSANTE VIDEOS

**Die vielen Auswirkungen des Mikrobioms**  
 Unser Mikrobiom unterstützt uns täglich auf vielfältige Weise von der Darmflora bis zum Immunsystem. Doch es könnte ...

**Jetzt spielen**  
 Wenn du gerne spielst, ist dieses Strategiespiel ein Muss.

**Warum sind wir immer noch alleine?**  
 Trotz der Entdeckung vieler lebensfähiger Planeten im Universum haben wir bisher kein außerirdisches Leben ...

**Gehirn & Geist** **Basiswissen**  
 Das Gehirn & Geist-Basiswissen ist ein digitales Wissenspaket mit 6000 Artikeln.  
[JETZT BESTELLEN](#)

**DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN**

- Kognition: Die Wurzeln der Intelligenz**
- Finde hier einen Partner**
- 1 Tasse vor 8 Uhr verbrennt 3 kg**

**Spieler sind besessen von diesem Städtebaupspiel** **Shit: Tipps für smartes, nachhaltiges Reisen**

**Mit fokussiertem Ultraschall gegen Tremor** **Physik: Ein Ende der Protonen?** **Chronisches Erschöpfungssyndrom: Merkmaliger Befund im Hirnscan**

**WOLLE** **WISSEN** **WISSEN** **WISSEN**

- WOLLE** **Wolle** **Wolle** **Wolle**
- WISSEN** **Wissen** **Wissen** **Wissen**
- WISSEN** **Wissen** **Wissen** **Wissen**
- WISSEN** **Wissen** **Wissen** **Wissen**

**PARTNERVIDEOS**

- Haben Zwillinge denselben Fingerabdruck?**
- Spektrum DIE WOCHE**
- Fließendes Eis**

Für Sie im Spektrum-Shop und am Kiosk:

WEITERE NEUERSCHEINUNGEN | **SPEKTRUM SHOP**

**Spektrum.de-Newsletter abonnieren**

Belassen Sie auf dem Laufenden mit unserem kostenfreien Newsletter – fünf Mal die Woche von Dienstag bis Samstag. Sie können unsere Newsletter jederzeit wieder abbestellen. Infos zu unserem Umgang mit Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

IBRE E-MAIL-ADRESSE

Ja, ich möchte zusätzlich regelmäßig über Produktangebote aus dem Verlag Spektrum der Wissenschaft informiert werden. (Der Versand des Newsletters / Spektrum informiert erfolgt ein- bis zweimal im Monat)

**MAGAZINE**  
 Spektrum der Wissenschaft  
 Science und Weltwissen  
 Gehirn & Geist  
 Spektrum DIE WOCHE  
 Spektrum KOMPAKT  
 Spektrum H2O

**SERVICES**  
 Newsletter Kontakt  
 Spektrum Shop  
 im Handel kaufen  
 Presse

**INFO**  
 Impressum  
 Datenschutz  
 Nutzungsbedingungen  
 Nutzungsbestimmungen  
 Onlinevermittlung  
 Alle Artikel  
 Impressum

**WEITERE ANGEBOTE**  
 Spektrum OP  
 Angebote für Schulen  
 Angebote für Institutionen  
 Spenden lernen mit  
 Symplooh  
 Leska  
 Kultur werden

**WEBSITES**  
 Wissenschaft in der Schule  
 G8L.org  
 HAWK  
 Autorenkittel

Uns finden Sie auch hier:

#IhreAbwehrkraft

**Spektrum.de**





- Recruiting
- Führung
- Personalentwicklung
- HR-Organisation
- Arbeitsrecht
- Vergütung
- Der Job HR
- Produkte



Führungskräftebefragung

16.11.2017 / News, Führung, Arbeitswelt

# Burnout bei Managern gilt vor allem als Schwäche



Ausgebrannt? Fast jede dritte Führungskraft hält sich für Burnout-

Laut einer aktuellen Studie ist mehr als jede zweite Führungskraft auch in der Freizeit gedanklich noch mit der Arbeit beschäftigt. Fast ein Drittel der Manager sieht sich zumindest teilweise Burnout-gefährdet. Dieses Ausgebranntsein wird jedoch häufig als Schwäche interpretiert.

Nur etwa jede zweite Führungskraft (53 Prozent) gibt an, genügend Zeit zu haben, um die eigenen Arbeitsaufgaben zu erledigen. Bei den Top-Managern sind es immerhin fast zwei Drittel (65 Prozent). Auf der unteren Managementebene sieht es jedoch schlechter aus; dort

**DALK** 24. – 25.11.2020  
Düsseldorf

Jetzt Frühbucherpreis  
von nur ~~1.299 €~~ **799 €**  
bis zum 31.05.2020 sichern!

**5. Deutscher Ausbildungsleiterkongress 2020**

Mit 2.000 Teilnehmern, über 80 Top-Referenten und 100 Vorträgen

Jetzt Teilnahme mit 500 Euro Super-Frühbucherrabatt // sichern:  
[www.deutscher-ausbildungsleiterkongress.de](http://www.deutscher-ausbildungsleiterkongress.de)

## Weitere Meldungen:

Fischätzlunn



- 🔍 Recruiting
- 👤 Führung
- 👤 Personalentwicklung
- 🗂️ HR-Organisation
- 💰 Arbeitsrecht
- € Vergütung
- 👤 Der Job HR
- 📄 Produkte



Führungskräftebefragung 16.11.2017 / News, Führung, Arbeitswelt

## Burnout bei Managern gilt vor allem als Schwäche



Ausgebrannt? Fast jede dritte Führungskraft hält sich für Burnout-gefährdet. Foto: © MitrachFoto/Fotolia.de

Laut einer aktuellen Studie ist mehr als jede zweite Führungskraft auch in der Freizeit gedanklich noch mit der Arbeit beschäftigt. Fast ein Drittel der Manager sieht sich zumindest teilweise Burnout-gefährdet. Dieses Ausgebranntsein wird jedoch häufig als Schwäche interpretiert.

Nur etwa jede zweite Führungskraft (53 Prozent) gibt an, genügend Zeit zu haben, um die eigenen Arbeitsaufgaben zu erledigen. Bei den Top-Managern sind es immerhin fast zwei Drittel (65 Prozent). Auf der unteren Managementebene sieht es jedoch schlechter aus; dort empfinden nur 44 Prozent die Zeit als ausreichend. Über alle Hierarchieebenen hinweg sagen 37 Prozent der Führungskräfte, dass sie häufig Stress und zeitlichen Druck im Beruf empfinden.

Gegenüber 2014 scheint dies eine Verbesserung zu sein, denn damals gaben dies noch 44 Prozent an. Das geht aus dem Herstein Management Report 2017 hervor. Für die Studie wurden 1.585 Führungskräfte und Unternehmer befragt, davon 685 in Österreich und 900 in Deutschland.

### Work Life Balance bei jungen Führungskräften am meisten in Schieflage

Aktuell denkt laut Studie etwas mehr als die Hälfte der Manager auch im Privatleben noch an berufliche Themen und Vorfälle. Auch hier ist gegenüber 2014 ein leichter Rückgang zu verzeichnen. Ein gutes Zeichen? Ja. Denn während heute 57 Prozent der Führungskräfte finden, dass die Work Life Balance stimmt, sie also berufliche Anforderungen und private Verpflichtungen gut vereinbaren können und sich in der Freizeit ausreichend erholen können, um im Beruf fit und leistungsfähig zu sein, war das vor drei Jahren noch bei 61 Prozent der Fall. Auch hier sind junge Manager der untersten Führungsebene am meisten belastet. Nur 41 Prozent von ihnen sagen, dass sie den Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben schaffen. Zum Vergleich: im Top-Management können 68 Prozent die Balance meistern. 13 Prozent aller befragten Führungskräfte sehen ihre Work Life Balance derzeit in einer akuten Schieflage; dabei gibt es keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen.

### Fast jeder dritte Manager sieht eine Burnout-Gefahr für sich

Fast ein Drittel der befragten Führungskräfte sieht sich selbst als stark oder teilweise Burnout-gefährdet. Wieder fühlen sich jüngere Manager, hier vor allem auf der mittleren Führungsebene, am meisten gefährdet. Außerdem schließt jede vierte Führungskraft das Risiko eines Burnouts nicht aus. 36 Prozent der Studienteilnehmer sind zumindest einmal von Menschen aus ihrem sozialen Umfeld auf eine solche Gefährdung hingewiesen worden. 62 Prozent kennen wenigstens einen Fall von Burnout in ihrem Unternehmen. Mehr als jeder Zweite (58 Prozent) fürchtet, dass das Erschöpfungssyndrom bei Kollegen oft übersehen und zu spät erkannt wird. Immerhin geben 46 Prozent der Befragten an, dass Betroffene rasche Hilfe und Unterstützung im Unternehmen erhalten.

### Wer ausgebrannt ist, ist nicht resilient genug?

Interessant ist, dass Burnout bis vor kurzem quasi noch als salonfähig galt, heute aber weniger: Vor drei Jahren dachten noch 30 Prozent der Führungskräfte, es sei ein Zeichen von hohem Engagement. Mittlerweile sind nur noch 26 Prozent dieser Meinung. Das könnte man als Fortschritt verbuchen, wenn die Einschätzung nicht ins Gegenteil umschlagen würde: Die meisten (41 Prozent) halten Burnout heute für ein Zeichen von Schwäche und mangelnder Leistungsfähigkeit.

Die aktuelle Diskussion um das Thema Resilienz geht aber im Grunde in die gleiche Richtung, denn immer häufiger heißt es, Führungskräfte und Mitarbeiter von heute müssten resilient sein, also psychisch robust und widerstandsfähig, um Belastungen und Stress einfacher wegzustecken. Auch nach Ansicht von Herstein kann Resilienz den entscheidenden Unterschied machen, wenn es um Burnout-Gefährdung geht. Resiliente Führungskräfte wüssten, wie sie mit ihren knappen Ressourcen bestmöglich haushalten und mit beruflichen Krisen konstruktiv umgehen. Und die Fähigkeit zur Resilienz sei trainierbar, wenn man sie nicht im besten Fall mitbringe.

Den vollständigen Report gibt es > hier als Download.

Von: Ute Wolter

**DALK** 24.-25.11.2020 Düsseldorf

Preis Frühbucherpreis von nur **799 €** statt **1.299 €** bis zum **5.10.2020** schenken

**5. Deutscher Ausbildungsleiterkongress 2020**

Mit 2.000 Teilnehmern, über 80 Top-Referenten und 100 Vorträgen

Jetzt Teilnahme mit 500 Euro Super-Frühbucherbonus // [schon!](#) [www.deutscher-ausbildungsleiterkongress.de](http://www.deutscher-ausbildungsleiterkongress.de)

#### Weitere Meldungen:

Einschätzung

### Covid-19-Krise aus Sicht von Top-Managern

[Weiterlesen >](#)

Employer Branding (Sponsored)

### Führungskultur als Recruiting-Instrument: Fünf Tipps für Arbeitgeber

[Weiterlesen >](#)

Führungskultur (Sponsored)

### Defizite in der Führungspraxis: Wunsch und Wirklichkeit

[Weiterlesen >](#)

## Weitere Meldungen

Entdecken Sie hier weitere Meldungen aus der Kategorie Führung.

[Alle Artikel der Kategorie Führung >](#)

Leadership (Sponsored)

### Was Führung mit Recruiting zu tun hat

 Immer mehr Unternehmen spüren Engpässe bei der Besetzung ihrer Stellen. Die Gründe für lange Vakanzenzeiten sind vielfältig. Arbeitgeber sollten den Faktor Führungskultur beim Recruiting stärker in den Fokus nehmen.

[Weiterlesen >](#)

Onboarding im Homeoffice (Sponsored)

### Maßnahmen auf Abstand

 Was bedeuten flächendeckende Homeoffice-Regelungen für neue Mitarbeiter? Wir geben Einblick in die Phasen des Onboardings und Ideen für die dezentrale Einarbeitung.

[Weiterlesen >](#)

Stufe (Sponsored)

### Onboarding: Was den Zielgruppen wichtig ist

 Ob Azubi, Berufserfahrener oder Führungskraft: Jeder hat seine ganz eigenen Erwartungen an den Einstieg in den neuen Job. Wie wichtig ist hier ein individuell zugeschnittenes Pre- oder Onboarding? Eine Masterarbeit liefert überraschende Erkenntnisse.

[Weiterlesen >](#)

Mitarbeitererlebnis (Sponsored)

### Employee Experience – Worum es wirklich geht

 Arbeitnehmern viele positive Erlebnisse im Unternehmen ermöglichen – darum geht's bei der Employee Experience. Das Wichtigste dabei: die Perspektive der Mitarbeiter einnehmen.

[Weiterlesen >](#)