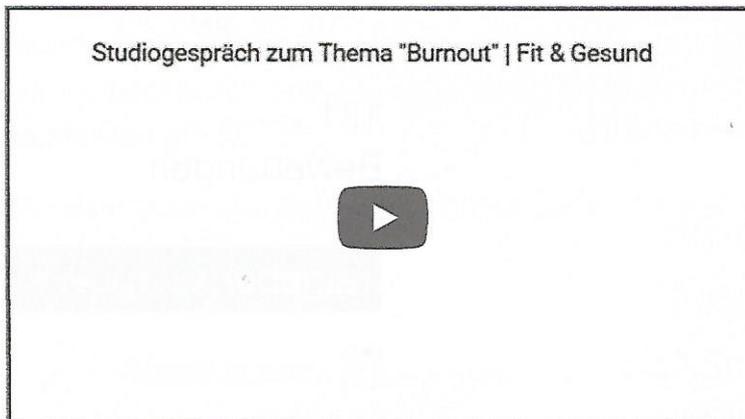


Start » Lebensberatung » Ursachen und Symptome eines Burnout

## Burnout Syndrom - Ursachen und Symptome

 Bestätige deine E-Mail-Adresse



 Dr. Rolf Merkle, Psychotherapeut

An Burnout Erkrankte leiden unter einer starken geistigen, körperlichen und seelischen Erschöpfung. Das Burnout Syndrom ist als Berufskrankheit nicht anerkannt.

### Die Themen dieses Beitrags



Burnout ist keine reine Managerkrankheit. **Besonders vom Burnout bedroht** sind Krankenschwestern, Altenpfleger, Lehrer, Sportler, Seelsorger und **pflegende Angehörige**, die sich für ein Familienmitglied über Jahre hinweg aufopfern.

Die Betroffenen wollen anderen helfen. Sie geben viel in ihrer Arbeit. Sie leiden aber darunter, für ihren Einsatz zu wenig Anerkennung, Lob und Bestätigung zu bekommen.

Ebenfalls gefährdet, an Burnout zu erkranken, sind Menschen, die sich in erster Linie über ihre Arbeit definieren und andere Werte, wie Familie und Freizeitgestaltung, als nebensächlich betrachten.

Ihnen fehlt der notwendige Ausgleich zu ihrer Stressbelastung, dem Frust und den Problemen, die sie im Arbeitsalltag erleben.



Energie tanken & Stress abbauen



39 (!)  **SEHR GUT** Bewertungen  
Wirkt schnell & zuverlässig

[ratgeber anschauen >>](#)

Werden Sie Ihr eigener Psychologe

Eine Gebrauchsanleitung\* für Gefühle

**Das Gefährliche am Burnout ist**, dass sich diese Erkrankung - wie eine Alkoholerkrankung - schleichend und in Phasen entwickelt.

Die Betroffenen gelangen erst nach Jahren der Überarbeitung an den Punkt, wo nichts mehr geht, der Akku leer ist und sie total erschöpft und ausgelaugt sind.

Es fehlt die Kraft zum Leben. Der Wille, zu arbeiten, ist vielleicht noch da, Körper, Psyche und Geist versagen jedoch ihren Dienst.

Man fühlt sich so, als habe einem jemand den Stecker gezogen - alle Energie ist dahin.

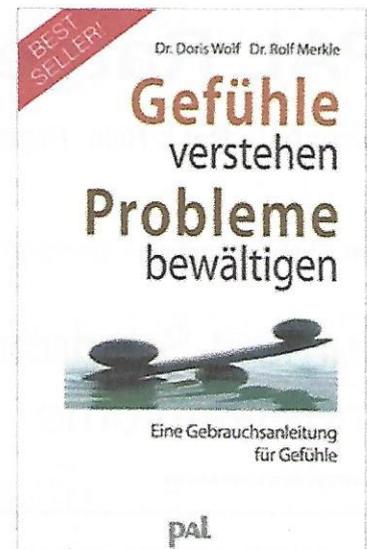
Schauen wir uns die Symptome des Ausgebranntseins an.

## Burnout Symptome - woran erkennt man einen Burnout?

Die häufigsten Anzeichen für einen Burnout sind:

- Lustlosigkeit, Übellaunigkeit, Gereiztheit,
- **Gefühle des Versagens**, der Sinnlosigkeit,
- Angst, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein,
- mangelndes Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich,
- permanente Müdigkeit, Mattigkeit, Kraftlosigkeit und Erschöpfung,
- **Schlafstörungen** - wie **Einschlafstörungen**, **Durchschlafstörungen**, **Ausschlafstörungen**
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen,
- Verzweiflung bis hin zu Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit,
- **(Erschöpfungs)Depressionen**,

Diese Seite verwendet Cookies. Wenn du die Website weiter nutzt, gehen wir von deinem Einverständnis aus. [Details](#) O.K.



131 **★★★★★**

**Bewertungen**

[ratgeber anschauen >>](#)

» Amazon Kunde

27.3.2019

Ich hätte nie für möglich gehalten, dass ein Buch so viel bewirken kann. Man sollte sich langsam durcharbeiten. Es ist sehr verständlich geschrieben. Man kann jeder Zeit nach blättern falls man wieder Probleme bekommt. Ich war noch nie von einem Buch so überzeugt wie von diesem Buch. Beide Daumen hoch.

» Amazon Leser

19.1.2018

Ich habe dieses Buch von meinem Therapeuten empfohlen bekommen aufgrund der Thematiken Depressionen, Ängste,

- chronische Motivationslosigkeit,
- Stimmungsschwankungen und
- körperliche Symptome( Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-, Darm-Beschwerden, Schwindel, Herz-Kreislaufprobleme, häufige Infekte, Hörstörungen wie Hörsturz und Tinnitus).

Typisch für die Diagnose eines Burnout ist auch der Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten.

Nach harter geistiger oder körperlicher Arbeit erschöpft zu sein, ist ganz normal. Entspannung am Abend oder Urlaub schaffen hier Abhilfe.

**Wer ausgebrannt ist, dem hilft ein Urlaub nicht, der kann keinen Gang zurückschalten.**

Die Symptome eines Burnout sind denen einer Depression zum Verwechseln ähnlich. Deshalb sagen manche Experten, beim Ausgebranntsein handle es sich um eine Depression.

Bevor wir uns mit den Ursachen des Ausgebranntseins befassen, möchten Sie vielleicht wissen, ob Sie burnoutgefährdet sind oder bereits unter Burnout leiden. Auskunft darüber geben Ihnen diese Tests.

[Burnout Risiko Test](#)

[Burnout Test](#)

[Stress Test](#)

## Das Burnout Syndrom schleicht sich langsam ein

Zunächst haben wir den Eindruck, zu wenig Zeit für uns zu haben und immer am Ball bleiben zu müssen.

Perfektionismus und kann nur sagen - ich nenne es meine persönliche Bibel. Ich habe mich so oft in diesem Buch wiedererkannt und das allein hat mir schon weitergeholfen.

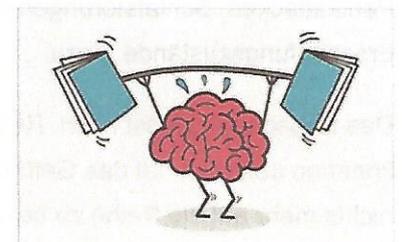
## Expertenempfehlung



Dr. med. Kai Born  
Facharzt für  
Psychosomatische  
Medizin, Wiesbaden

*Ich empfehle die Ratgeber aus dem PAL Verlag, weil sie lebenspraktisch und inhaltlich auf den Punkt gebracht sind.*

Online  
Psychotrainings bei  
Depressionen,  
Ängsten, ...



Man lädt sich eine Arbeit und Verpflichtung nach der anderen auf, hat zwar Erfolge, ist aber trotzdem mehr und mehr mit seinem Leben und seiner Arbeitssituation unzufrieden.

## Das Hamsterrad ist keine Karriereleiter.



Zum Burnout kommt es, wenn man das Gefühl hat, in einem Hamsterrad zu sein, nur noch zu funktionieren und zu wenig für den Einsatz zurück zu bekommen. Bild © Schwarwel - Fotolia.com

Dann kommen chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Ärger, Angstgefühle bis hin zu Panikattacken, Schlafstörungen und depressive Erschöpfungszustände hinzu.

Das Engagement lässt nach, Reizbarkeit bis hin zu Aggression kommen auf, man hat das Gefühl, ausgeliefert zu sein und nichts mehr auf die Reihe zu bekommen.

Man fühlt sich innerlich leer, stellt die Frage nach dem Sinn der Tätigkeit und des Lebens, leidet und fühlt sich ausgebrannt.

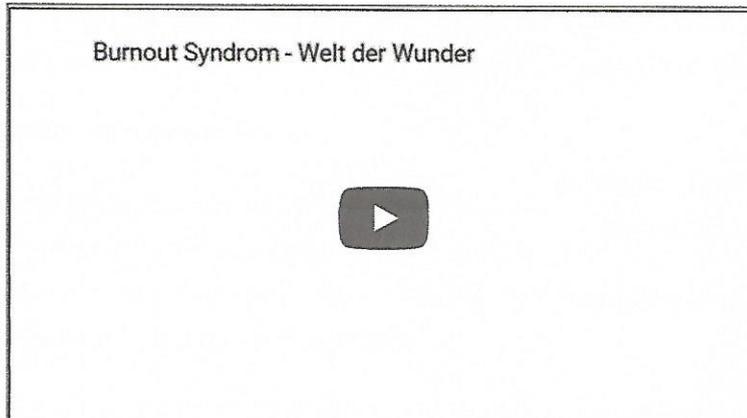
Wir fühlen uns unverstanden von Freunden, dem Partner und den Kollegen und ziehen uns von diesen mehr und mehr zurück. Selbstzweifel tauchen auf, sowie körperliche Beschwerden.

Hobbys werden aufgegeben und oft kommt Alkohol ins Spiel, um abschalten zu können. Oder es werden Aufputschmittel genommen, um trotz der Erschöpfung geistig und körperlich den beruflichen Anforderungen gewachsen zu sein.

Diese Seite verwendet Cookies. Wenn du die Website weiter nutzt, gehen wir von deinem Einverständnis aus. [Details](#) O.K.

Dem Gefühl der inneren Leere versuchen Burnout-Betroffene manchmal dadurch zu begegnen, dass sie exzessiv einkaufen gehen.

## Burnout Ursachen - Burnout Fallen



Burnout entsteht, wenn Betroffene nicht mit dem Termin- und Leistungsdruck zurechtkommen, sei es, weil sie sich selbst für ihre Tätigkeiten und Termine zu enge zeitliche Rahmen setzen, weil von "oben" Druck gemacht wird oder Kunden und Klienten sie ständig fordern.

Sie fühlen sich von anderen gehetzt und gestresst und tun sich schwer, den Anforderungen gerecht zu werden.

Dadurch haben Betroffene mehr und mehr den Eindruck, in ihrer Arbeit fremdbestimmt zu sein, d.h. sie haben das Gefühl, keine Kontrolle mehr über das zu haben, was sie tun und wann sie es tun.

Sie fühlen sich wie eine Marionette, an deren Fäden andere ständig ziehen und zerrren. **Unzufriedenheit** macht sich breit, gleichzeitig aber sehen die Betroffenen keine Möglichkeit, etwas an ihrer Situation zu ändern.

Sie fühlen sich anderen und den vermeintlichen oder tatsächlichen Zwängen ausgeliefert.

Die Entwicklung des Burnout wird durch Persönlichkeitsfaktoren begünstigt und verstärkt. Persönlichkeitsfaktoren spielen eine große Rolle bei der Entstehung des Ausgebranntseins.

Diese Seite verwendet Cookies. Wenn du die Website weiter nutzt, gehen wir von deinem Einverständnis aus. [Details](#) O.K.

## Die 5 häufigsten Persönlichkeitsfaktoren, die einen Burnout begünstigen

### Perfektionismus

Menschen, die sehr hohe Anforderungen an sich stellen, alles perfekt machen wollen und sich (übertrieben) hohe Ziele setzen, egal ob im Beruf, im Privaten, im Hobby oder in der Liebe.

Sie wollen die Welt umkrempeln, Märtyrer spielen und stellen unrealistisch hohe Anforderungen an sich und ihr Umfeld.

Sie wollen stets Höchstleistungen vollbringen und erlauben sich nicht, Fehler machen zu dürfen.

Wenn sie bemerken, dass von anderen keine Anerkennung zurückkommt oder dass sie ihre Ziele nicht immer und überall erreichen können, sind sie (von sich) enttäuscht, strengen sich vielleicht noch mehr an und ihr Akku läuft langsam leer.

Je mehr ihr Akku leerläuft, umso mehr strengen sie sich an und umso wahrscheinlicher kommt es zu einer Überbelastung und einem Burnout.

Irgendwann ist der Leistungswille noch da, aber Körper und Geist verweigern die Mitarbeit.

### Ehrgeiz

Menschen mit sehr großem **Ehrgeiz** sind insbesondere dann gefährdet, an Burnout zu erkranken, wenn der Motor für ihren Ehrgeiz das Gefühl ist, nicht gut genug zu sein, d.h. sie unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden.

Sie müssen sich und anderen durch ihre Leistung immer wieder aufs Neue beweisen, dass sie "wer" sind und können keine Rücksicht nehmen auf ihren Körper.

Da aber kein noch so großer Erfolg ihr **Selbstwertgefühl** auf Dauer ernähren kann, hetzen sie von einer Herausforderung zur nächsten, kommen nicht zur Ruhe, fühlen sich ständig gehetzt und sind voller Unruhe.

### Helfersyndrom

Diese Seite verwendet Cookies. Wenn du die Website weiter nutzt, gehen wir von deinem Einverständnis aus. [Details](#) [O.K.](#)

Menschen mit einem ausgeprägten **Helfersyndrom** verschleißen sich, da sie für alle und jeden ein offenes Ohr haben, für andere immer da sind und so sich mehr zumuten, als es ihre Kräfte erlauben.

Menschen mit einem Helfersyndrom findet man oft in sozialen Bereichen und im Gesundheitswesen.

Ihre scheinbare Aufopferung rührt daher, dass sie durch ihr Helfen ihr **Selbstwertgefühl** nähren wollen. Wenn sie anderen helfen, fühlen sie sich wichtig und gebraucht.

### **Nicht Nein sagen können**

Menschen, die sich schwertun, anderen etwas abzuschlagen, denen es am Selbstbewusstsein mangelt, Grenzen zu setzen, die es allen immer recht machen wollen, die Angst haben vor Konflikten, sind burnout-gefährdet.

Sie erleben sich als Spielball ihrer Mitmenschen und fühlen sich oft ausgenutzt. Und sie fühlen sich leicht überfordert, da sie es allen Recht machen wollen, was ihnen natürlich nicht gelingt.

Frauen sind besonders gefährdet, weil sie - mehr als Männer - dazu neigen, nach Harmonie zu streben und sich deshalb schwertun, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen.

### **Mangelnde Stressbewältigungsstrategien**

Druck aushalten kann nur, wer innerlich stark ist und über entsprechende Strategien verfügt, mit dem Leistungsdruck umzugehen. Hierzu gehören z.B.

- eine gute Organisationsfähigkeit,
- ein gutes Zeitmanagement,
- die Fähigkeit, delegieren zu können,
- die Fähigkeit, zwischendurch und **am Abend abschalten und loslassen** zu können,
- die Fähigkeit, nicht alles persönlich zu nehmen,

- das Gefühl, selbstbestimmt zu arbeiten, d.h. das Gefühl, die Kontrolle über das zu haben, was man tut.

In hohem Maße gefährdet, an Burnout zu erkranken, sind Angestellte, die das Gefühl haben, für die Vorgesetzten nur noch Spielball zu sein, die den Eindruck haben, der Arbeit ausgeliefert zu sein und sich wie ein Hamster im Rad zu drehen, ohne daran etwas ändern zu können.

## Was tun, wenn Sie unter einem Burnout leiden?

Mehr dazu in [Burnout Behandlung](#). Das Gegenstück zum Burnout ist der Boreout.

Wie hilfreich ist mein Beitrag? 

 4.5 Sterne (9720 Leserurteile)

sehr  gut  geht so  mäßig  schlecht

[Bewertung abgeben](#)

Schätzen Sie meinen Beitrag? Dann teilen Sie ihn auf 

[Facebook](#) Danke!

Mehr zum Autor



Mehr zum Thema Burnout



Aufschlussreiche Tests



## Wie kam es bei Ihnen zu einem Burnout?

Hinterlassen Sie einen Kommentar und helfen anderen mit Ihrer Erfahrung.

Diese Seite verwendet Cookies. Wenn du die Website weiter nutzt, gehen wir von deinem Einverständnis aus. [Details](#) [O.K.](#)