

# Wege aus der Burn-out-Falle

Ein Beitrag von Anette Maaßen-Boulton



**BURN-OUT** /// Aus anhaltendem Stress, Überlastung oder Krisen kann sich schnell ein Burn-out-Syndrom entwickeln. Und so viel sei direkt gesagt: Es kann jeden treffen! Wenn der Ausgleich zwischen Arbeit und Regeneration nicht mehr gelingt, weil zu viele Belastungen bewältigt werden müssen, besteht Gefahr für die seelische, aber auch die körperliche Gesundheit.



Vielfältige Studien haben erwiesen, dass **Wertschätzung sowie der eigene Gestaltungsspielraum** wichtige Schutzfaktoren sind.

Insbesondere Führungskräfte sind eine Risikogruppe. Häufig verschwimmt die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben fast komplett: E-Mails werden am Wochenende, spätabends oder sogar im Urlaub bearbeitet und der Kopf wird nie ganz frei. Zudem kommt der Druck, unterschiedlichsten und sich widersprechenden Anforderungen gerecht werden zu müssen, sodass eine permanente innere Spannung entsteht. Das schädigt auf Dauer die Regenerationsfähigkeit des autonomen Nervensystems.

#### Was können mögliche Anzeichen sein?

Das Krankheitsbild ist ausgesprochen vielfältig. Mögliche Anzeichen für ein Burn-out-Syndrom können beispielsweise die Angst vor der Bewältigung täglicher Anforderungen, verringertes berufliches Leistungsvermögen oder eine gleichgültige bzw. zynische Haltung gegenüber den beruflichen Aufgaben sein. Auch starke Erschöpfung, Antriebsschwäche, dauerhaftes Stresserleben, depressive Stimmung, Sinnverlust und erhöhte Reizbarkeit sind Merkmale des Syndroms. Burn-out zeigt sich aber auch auf der sozialen Ebene: Wenn die eigenen Freizeitaktivitäten als Belastung statt Erholung wahrgenommen werden, ist das ein großes Warnzeichen. Zusätzlich können auch Schlafstörungen ohne

organische Ursache sowie chronische Schmerzen ohne ärztlichen Befund mögliche Symptome des Burn-out-Syndroms sein.

#### Wie kommt es zu einem Burn-out?

Die Ursachen sind komplex, da ein voll entwickeltes Burn-out eine Ausprägungsform einer Depression ist. Bei chronischem Stress kommt unsere Regulation aus Sympathikus und Parasympathikus zum Erliegen, weil Erholungs- und Entspannungsphasen fehlen. Starke innere Antriebe triggern zusätzlich das Stresssystem, das biologisch nur für kurze Episoden gedacht ist. Wertschätzung ist ebenfalls ein wichtiger Faktor: Vielfältige Studien haben erwiesen, dass Wertschätzung sowie der eigene Gestaltungsspielraum wichtige Schutzfaktoren sind.

Ein weiterer Faktor ist das Sinnerleben. Wenn ich nicht mehr am Steuer meines Lebens sitze, sondern mich nur noch als „Hamster im Rad“ fühle, leiden mein Sinnerleben und damit auch meine Bewältigungsressourcen. Konflikte, insbesondere wenn sie nicht angesprochen oder geklärt werden können, sind ein weiterer Entstehungsfaktor. Auch die Akzeptanz der eigenen Grenzen, die beispielsweise schlicht durch das Älterwerden bedingt sind, ist für viele Menschen nur schwer realisierbar,

ANZEIGE



## DANCE THE FUNKY CAD CAM!

WIR BRINGEN IHREN WORKFLOW ZUM FLIEGEN.  
DAMIT SIE DAS ARBEITEN GENIESSEN KÖNNEN.  
DER RHYTHMUS DER ZUKUNFT IST DIGITAL.

LERNEN SIE UNS KENNEN.





*Es gilt, bereits erste Anzeichen für ein mögliches Burn-out ernst zu nehmen  
und nicht darüber hinwegzugehen – **bei einer Warnlampe im Auto***



**kleben wir ja auch kein Pflaster drauf.**

da die Gesellschaft leider dahin gehend gepolt ist, den Wert eines Einzelnen über seine Leistungen zu definieren. Wichtig in diesem Kontext ist daher die Frage: Wer sind wir jenseits von Arbeit und Leistung?

#### Was kann ich tun?

Ein voll entwickeltes Burn-out ist zwingend behandlungspflichtig. Dabei gilt: Je früher gegengesteuert wird, desto besser. Aus diesem Grund ist es wichtig, bereits erste Anzeichen für ein mögliches Burn-out ernst zu nehmen und nicht darüber hinwegzugehen – bei einer Warnlampe im Auto kleben wir ja auch kein Pflaster drauf. Stattdessen sollte man sich bewusst Freiräume schaffen und wirkliche Termine für schöne Dinge wie Freizeitaktivitäten oder Zeit für Familie und Freunde fest einplanen wie einen Termin. Auch eine verstärkte Achtsamkeit hinsichtlich der eigenen Grenzen ist wichtig. Diese sind keineswegs als Schwächen oder Versagen einzuschätzen, sondern vielmehr Signale des Körpers, auf die man bewusst hören sollte. Deshalb gilt: Abschalten üben, Muße pflegen! Holen Sie sich ärztliche und therapeutische Hilfe, denn jeder hat persönliche Muster, die Stress und Druck verstärken können. Diese zu verstehen und

zu mehr Selbstfürsorge zu gelangen, spricht für Selbstreflexion und Charakterstärke.

Man muss sich darüber klar werden, was für einen selbst funktioniert und was weniger gut ist, um im Anschluss Strategien zu entwickeln, um z. B. Nein sagen zu können und nach Alternativen zu suchen.

Ein vertrauensvolles, offenes Gespräch mit den Kollegen im Labor erfordert zugegebenermaßen Mut, wird aber im Dialog das Bewusstsein aller für die Thematik stärken und den regelmäßigen Austausch untereinander fördern. Last, but not least: Zeigt ein Kollege mögliche Anzeichen für ein Burn-out-Syndrom, sollte man dies behutsam unter vier Augen ansprechen und dieser Person deutlich zu verstehen geben: Du bist nicht allein!

---

#### **INFORMATION ///**

**Anette Maaßen-Boulton**

Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung

[www.maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)

[www.burn-out-bruecke.de](http://www.burn-out-bruecke.de)

 E5



# ENTER

A NEW ERA OF MILLING



**Erstklassige Dentalrestorationen – EASY.** Erleben Sie die einfache Lösung für Ihren digitalen Workflow. Erfahren Sie mehr über die neue E5 von vhf – einem der führenden Hersteller von Dentalfräsmaschinen: [ease.vhf.com](https://ease.vhf.com)

  
CREATING PERFECTION