

PETER NÄF

karrierecoaching

BURNOUT-SYNDROM – EIN ÜBERSCHÄTZTES PHÄNOMEN?

Ein inflationär gebrauchter Begriff

Der Begriff des Burnout-Syndroms tauchte erstmals in den 1970-er Jahren im Zusammenhang mit Pflegeberufen auf. Es ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Man kann es als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnen, die mit idealistischer Begeisterung beginnt. Dann führt es über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie. Psychosomatische Erkrankungen, Depression, Aggressivität oder erhöhte Suchtgefährdung können die Folge sein. Der Begriff wird heute inflationär gebraucht. Auch leichtere, länger anhaltende Phasen von Müdigkeit erhalten oft dieses Etikett. In leichteren Fällen kann ein Burnout durch eine Coaching-Begleitung bewältigt werden. Bei starker Symptomatik und hoher emotionaler Belastung mit Depressionsneigung ist aber eine psychologische und/oder medizinische Behandlung angezeigt. Der Wiedereinstieg ins Berufsleben nach der Erholung wird oft durch Coaching begleitet. Die Gründe für ein Burnout-Syndrom liegen in einer Überforderung der Betroffenen. Was genau überfordert, dürfte von Fall zu Fall verschieden sein. Es hängt von der Persönlichkeit ab, womit Menschen besser oder schlechter umgehen können.

Wie ein Burnout vermeiden?

Die Vielfalt der Ursachen für ein Burnout erfordert unterschiedliche prophylaktische Massnahmen. Zum einen kann eine Überforderung durch zu geringe Qualifikation gegeben sein. Dies passiert beispielweise, wenn Mitarbeitende zu rasch in der Hierarchie aufsteigen. Sie genügen den Stellenanforderungen dann nicht mehr. Um dieser Gefahr zu begegnen empfiehlt es sich, nur Aufgaben zu übernehmen, denen man sich gewachsen fühlt. Ein realistisches Selbstbild ist hier hilfreich. Meistens ist es aber entgegen der vorherrschenden Meinung nicht die Arbeit selbst, die erschöpft. Oft liegt es an Umfeldfaktoren und den Arbeitsbedingungen. Zum Beispiel kann sich Gefühl der Machtlosigkeit zeigen, wenn Menschen ihren Alltag nicht mehr selber gestalten können. Zu vieles ist nicht vorhersehbar. Auch die physische Arbeitsumgebung kann belasten. Die weit verbreiteten Grossraumbüros verursachen mit Reizüberflutung und fehlenden Rückzugsmöglichkeiten Stress. Die Auslöser eines Burnouts sind somit vielfältig. Menschen sollten daher herausfinden, was sie für ihr Wohlbefinden brauchen. Und dann müssen sie diese Bedürfnisse auch äussern.