

BURNOUT-SYNDROM

Burnout ist ein ernstes Phänomen – und gleichzeitig eines der am häufigsten missbrauchte Begriffe im Arbeitsleben.

Der Begriff wurde in den 1970er-Jahren erstmals in Pflegeberufen verwendet. Er beschreibt einen Zustand emotionaler Erschöpfung, oft begleitet von Apathie, reduzierter Leistungsfähigkeit und psychosomatischen Beschwerden. Typisch ist der Verlauf: Anfangs steht idealistische Begeisterung, gefolgt von Frustration und Desillusionierung – und schliesslich Erschöpfung. Heute wird der Begriff oft inflationär gebraucht: Auch anhaltende Müdigkeit oder Unzufriedenheit erhalten schnell dieses Etikett.

Burnout entsteht meist durch chronische Überforderung – oft weniger durch die Aufgabe selbst als durch das Umfeld: fehlende Gestaltungsfreiheit, Reizüberflutung, zu schnelle Hierarchiesprünge oder unklare Rollenerwartungen. Wer die eigenen Belastungsgrenzen kennt und ein realistisches Selbstbild pflegt, kann vorbeugen. Langfristige Selbstfürsorge ist der beste Schutz vor dem Ausbrennen – und das beginnt damit, Bedürfnisse frühzeitig zu erkennen und zu benennen.

Leichte Formen lassen sich mit Coaching gut auffangen. Bei schwerer Symptomatik sind psychologische oder medizinische Begleitung erforderlich.

Artikel zum Burnout-Syndrom (sämtliche Artikel)

- Kintsugi – Modell für den Umgang mit Brüchen im Leben
- Und – was für eine Diagnose haben Sie?