

Burnout > Allgemeines

1. Das Wichtigste in Kürze

Burnout („to burn out“ = „ausbrennen“) bezeichnet einen Zustand totaler Erschöpfung, der unter anderem mit Müdigkeit, Überforderung, Lustlosigkeit und körperlichen Beschwerden einhergeht. Das Burnout-Syndrom ist noch nicht als Diagnose in den medizinischen Klassifikationssystemen aufgeführt, was sich aber 2020 ändern soll.

2. Symptome

Das Burnout-Syndrom kann sich durch unterschiedliche Beschwerden zeigen. Manche Symptome überschneiden sich mit den Beschwerden einer [Depression](#), daher ist eine klare Abgrenzung oftmals schwierig.

Folgende Symptome werden oft im Zusammenhang mit Burnout beschrieben:

- Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung
- Nachlassende Leistungsfähigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen, Unzufriedenheit, erhöhte Reizbarkeit
- Motivationsverlust, Antriebslosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Innere Leere, Sinnverlust
- Körperliche Symptome, z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Rückenschmerzen oder Hörstörungen wie Hörsturz oder [Tinnitus](#)
- Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung

2.1. Phasen

Die Symptome eines Burnouts entwickeln sich meist über einen längeren Zeitraum und verändern sich im Verlauf. Daher wird häufig von verschiedenen Phasen des Burnout-Syndroms gesprochen. Es gibt verschiedene Modelle, das am weitesten verbreitete ist das 12-Phasenmodell der Psychologen Freudenberger und North:

Phase 1: Der Zwang sich zu beweisen

Diese Phase ist durch übersteigerten Ehrgeiz und Perfektionismus gekennzeichnet. Der Betroffene möchte seine Sache besonders gut machen und stellt extrem hohe Maßstäbe an sich selbst. Der Wunsch sich zu beweisen wird verbissen und zwanghaft verfolgt.

Phase 2: Verstärkter Einsatz

Das Gefühl aus Phase 1 baut sich weiter auf, häufig verknüpft mit dem Gefühl, alles selbst und insbesondere dringlich machen zu müssen. Um den sich selbst gesetzten hohen Anforderungen zu genügen, wird der Einsatz im Job gesteigert. Aufgaben werden besonders rasch erledigt, etwas zu delegieren fällt schwer.

Phase 3: Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse

Angesichts der Einsatzbereitschaft kommt die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse immer mehr zu kurz. Betroffene empfinden diesen beruflich eingespannten Zustand als normal und beschreiben ihn sogar als angenehm. Soziale Bedürfnisse werden sekundär empfunden. Kollegen, die diesen Bedürfnissen nachgehen, werden manchmal sogar abgewertet. Der Lebensstil wird zunehmend ungesünder und es treten erste kleinere Fehlleistungen auf.

Phase 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Konflikte (z.B. mit Kollegen oder dem Partner) werden immer mehr verdrängt. Eigene Bedürfnisse (z.B. Schlaf) werden auf später verschoben oder verleugnet. Es mehren sich Fehlleistungen wie vergessene Termine oder Flüchtigkeitsfehler.

Phase 5: Umdeutung von Werten

Bedürfnisse, die nicht mit dem Beruf zu tun haben, verlieren weiter an Bedeutung, für sie kann keine Zeit mehr aufgebracht werden. Die Wahrnehmung verändert sich, die Betroffenen stumpfen ab, werden oft hart

und berechnend. Der Zeitbegriff ist gestört, es gibt nur noch die Gegenwart. Personen und Dinge, die den Betroffenen vorher wichtig waren, treten hinter die Arbeit zurück. Der persönliche Horizont verengt sich.

Phase 6: Verleugnung der Probleme

Die Überarbeitung und Überlastung wird verleugnet und der Verzicht nicht mehr wahrgenommen. Betroffene begegnen ihrer Umwelt zunehmend zynisch, hart und verbittert und in der Folge beginnen sie sich abzukapseln. Ungeduld, Intoleranz und Aggressivität prägen den Umgangston. Die Leistung nimmt deutlich ab, während körperliche Beschwerden zunehmen.

Phase 7: Rückzug

Partner, Familie und Freunde werden in dieser Phase als Belastung, oft sogar als feindlich erlebt, da sie oftmals Kritik am Verhalten üben. Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit stellt sich ein, kann aber verdeckt sein durch eine zynische, nach außen scheinbar unveränderte Haltung. Betroffene greifen häufig zu Ersatzbefriedigungen wie Essen oder Alkohol. Beruflich leisten sie häufig nur noch Dienst nach Vorschrift.

Phase 8: Verhaltensänderung

Die Verhaltensänderungen (emotionaler Rückzug, Abwehrhaltung gegenüber Kritik, Fehlen von Flexibilität) werden immer deutlicher. Den Betroffenen wird zunehmend alles egal, die Arbeitsanforderungen werden als Belastung empfunden und die Betroffenen greifen auf Ausflüchte zurück.

Phase 9: Depersonalisation

Die Betroffenen haben das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein. Sie nehmen frühere Bedürfnisse nicht mehr wahr, vernachlässigen ihre eigene Gesundheit.

Phase 10: Innere Leere

Betroffene fühlen sich mutlos, leer, nutzlos, ausgezerrt, ängstlich bis panisch. Es tritt oftmals Suchtverhalten auf.

Phase 11: Depression

Es kommt zu einer tiefen Verzweiflung, zu Selbsthass und Erschöpfung. Initiative und Motivation sind oft am Nullpunkt angelangt. Es kann der Wunsch aufkommen, nicht mehr aufwachen zu müssen.

Phase 12: Völlige Erschöpfung

In dieser Phase kommt es zum körperlichen, psychischen und emotionalen Zusammenbruch, der lebensbedrohend sein kann. Es handelt sich nun um einen absoluten Notfall.

Nicht jeder Betroffene durchläuft jede dieser Phasen in derselben Reihenfolge. Es können Phasen übersprungen werden oder fließend ineinander übergehen. Je eher Betroffene erkennen, dass sie Gefahr laufen ein Burnout zu entwickeln, desto höher sind die Chancen, den Zustand des Ausgebranntseins zu vermeiden.

3. Ursachen

Burnout ist grundsätzlich die Folge eines dauerhaften Ungleichgewichts von Anforderungen und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten, woraus chronischer Stress entsteht. Wann eine Anforderung zu Stress wird, ist individuell sehr unterschiedlich. Das hängt von den vorhandenen Belastungen sowie den Fähigkeiten und den Möglichkeiten zur Bewältigung der belastenden Situation ab.

Belastende Situationen werden beim Burnout-Syndrom vorwiegend im Zusammenhang mit der Arbeit beschrieben. Es kann jedoch jede länger andauernde, belastende Situation (z.B. die Pflege eines Angehörigen) zu einem Burnout führen, wenn die Anforderungen zu hoch und/oder die Bewältigungsstrategien zu gering sind.

Verschiedene innere, das heißt in der Persönlichkeit liegende, und äußere Faktoren können das Risiko für ein Burnout erhöhen.

Innere Risikofaktoren sind u.a.:

- Perfektionistische Einstellungen (unrealistisch hochgesteckte Ziele, hoher Anspruch an sich selbst)
- Mangelndes Selbstwertgefühl (geringe Überzeugung von eigenen Kompetenzen)
- Übergehen eigener Bedürfnisse zur Erfüllung der Erwartungen anderer (nicht nein sagen können, Angst vor Ablehnung)
- Abhängigkeit des Selbstwerts von einer bestimmten Rolle (z.B. erfolgreicher Manager,

- aufopferungsvolle Pflegekraft)
- Zweifel am Sinn des eigenen Handelns
- Schwierigkeiten, persönliche Schwäche und Hilflosigkeit einzugestehen

Äußere Faktoren, die das Burnout-Risiko erhöhen, sind z.B.:

- Arbeitsüberlastung
- Mangel an Kontrolle
- Mangel an Autonomie
- Fehlende Anerkennung
- Mangelnde Gerechtigkeit
- Ungenügende Belohnungen
- Konflikt zwischen den eigenen Werten und Überzeugungen und den Anforderungen
- Fehlende soziale Unterstützung im Privatleben
- Konflikte mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern

4. Diagnostik

Burnout ist bis heute keine eigenständige, anerkannte Krankheitsdiagnose. Es gibt demnach auch keine diagnostischen und therapeutischen Leitlinien für das Burnout-Syndrom. In der Internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD) wird es als „Ausgebranntsein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ bezeichnet (Diagnoseschlüssel: Z 73.0). Der Abschnitt Z enthält „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“.

Es wurden vielfach Diskussionen darüber geführt, ob Burnout ein eigenständiges Krankheitsbild ist oder ob es sich dabei um eine (Belastungs-)Depression handelt. Mit der für 2020 geplanten Aufnahme des Burnout-Syndroms in die ICD wird es zukünftig eigene diagnostische Leitlinien geben, die die Diagnose Burnout definieren.

Bislang wird bei der Diagnostik häufig der **Burn-Out-Test** nach Maslach (Maslach Burnout Inventory, kurz: MBI) eingesetzt. Er umfasst insgesamt 22 Fragen zu den Dimensionen "Emotionale Erschöpfung", "Depersonalisierung" (Gleichgültigkeit, Zynismus) und "persönliche Leistungsfähigkeit". Da der Test nicht alle Symptome eines Burnout-Syndroms abdeckt, sollte er immer Bestandteil einer ausführlichen Anamnese sein.

5. Verwandte Links

[Burnout > Behandlung](#)

[Burnout > Arbeit](#)

[Burnout > Finanzielle Hilfen](#)

[Depressionen](#)