Burnout > Definition - Diagnose - Risiko

Das Wichtigste in Kürze

Burnout wird eine Reaktion auf Stress am Arbeitsplatz genannt. Sie geht einher mit Gefühlen von Erschöpfung, mangelnder Leistungsfähigkeit und Ineffektivität (=Ergebnislosigkeit). Dazu kann eine negative oder zynische Einstellung in Bezug auf die Arbeit kommen. Der Begriff Burnout kommt aus dem Englischen von „to burn out“ (deutsch: ausbrennen) und ist aus medizinischer Sicht keine Krankheit, sondern ein Problem bei der Lebensbewältigung, das die Gesundheit beeinflusst. Wenn Menschen sich ausgebrannt fühlen, kann in Wahrheit z.B. eine Depression vorliegen.

Geschichte des Begriffs Burnout

Burnout bei Herbert Freudenberger

Der Begriff Burnout stammt vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert **Freudenberger**. Mitte der 1970er Jahre verstand er darunter eine Krise von Menschen in sozialen Berufen, die sich so stark einsetzen, dass sie sich überlasten und „ausbrennen“. Später wurde der Begriff dann auf andere Berufsgruppen und oft auch auf nicht berufliche Bereiche, z.B. Sport oder Familie ausgeweitet.

Maslach Burnout Inventory

Anfang der 1980er Jahre wurde versucht, eine Definition für Burnout zu finden. Dabei wurde ein Burnout-Test namens **Maslach Burnout Inventory (MBI)** entwickelt: Mit insgesamt 22 Fragen zu den Dimensionen „Emotionale Erschöpfung“, „Depersonalisierung“ (Gleichgültigkeit, Zynismus) und „persönliche Leistungsfähigkeit“ können damit Hinweise auf Burnout gefunden werden.

Burnout-Phasenmodelle

Im Laufe der Zeit wurden verschiedene Modelle entwickelt, die Burnout-Phasen beschreiben. Auf einen besonders hohen Einsatz und hohe Leistung unter Missachtung eigener Bedürfnisse folgt demnach schließlich die Erschöpfung. Dabei werden unterschiedliche Zwischenschritte beschrieben. Ob und inwiefern diese Phasenmodelle die Wirklichkeit angemessen beschreiben, ist wissenschaftlich bisher nicht geklärt.

Diskussion in der Medizin

In der Medizin wurde und wird Burnout meistens nicht als Krankheit oder psychische Störung definiert. Stattdessen gilt er als Problem bei der Bewältigung von Stress, das sich auf die Gesundheit auswirkt und dazu führen kann, dass sich die Betroffenen medizinische Hilfe suchen.

Es gab und gibt viele Diskussionen darüber, ob Burnout eine bestimmte Form der Depression (Erschöpfungsdepression) oder Anpassungsstörung ist, oder etwas, das davon abgegrenzt werden kann. Umstritten ist auch, ob der Begriff Burnout nur für Folgen von Stress am Arbeitsplatz oder auch für Folgen von Stress in anderen Lebensbereichen verwendet werden sollte.

Burnout als medizinische Diagnose

Medizinische Diagnosen werden in Deutschland derzeit nach der **Internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD)** der Weltgesundheitsorganisation WHO in der Version **ICD-10** vergeben. Eine Diagnose nach der ICD-10 ist wichtig für verschiedene Sozialleistungen, z.B. für die Abrechnung mit Krankenkassen. Es gibt schon eine neuere Version, die **ICD-11**, die seit Anfang 2022 gültig ist, in Deutschland aber noch nicht verwendet wird, weil sie noch nicht vollständig übersetzt wurde und die Umstellung der Systeme noch andauert.

Sowohl in der ICD-10 als auch in der ICD-11 wird Burnout **nicht als Krankheit oder psychische Störung** eingeordnet, sondern als „**Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst** und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führt“:

- In der deutschen Übersetzung der ICD-10 wird Burnout als „Ausgebranntsein“ bezeichnet und gehört dort zu den "Problemen mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung". Eine Definition für Burnout gibt es in der ICD-10 nicht.
- In der ICD-11 steht der Begriff Burnout und wird dort zum ersten mal auch definiert:
  - Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich bewältigt wurde
  - Gefühle der Energieerschöpfung oder Erschöpfung
  - Erhöhte geistige Distanz zur Arbeit oder Gefühle von Negativismus (= Verweigerung) oder Zynismus (= Verachtung und Spott) in Bezug auf die Arbeit
  - Gefühl der Ineffektivität (= Ergebnislosigkeit) und des Mangels an Leistung
  - nur im beruflichen Zusammenhang, nicht zur Beschreibung von Erfahrungen in anderen Lebensbereichen

In den USA werden psychiatrische Diagnosen hauptsächlich nach dem **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

(DSM) der American Psychiatric Association vergeben. Gültig ist derzeit die Version DSM-5. In Deutschland wird das DSM vor allem in der Forschung verwendet. Im DSM-5 wird Burnout **nicht** erwähnt, sondern kann nur als "Problem im Beruf" diagnostiziert werden.

Burnout oder Depression

Überschneidung der Symptome von Burnout und Depression

Nicht immer, wenn Menschen die ICD-11 Kriterien für Burnout erfüllen, liegen auch die Kriterien einer Depression vor, in vielen Fällen aber schon. Es gibt viele **Überschneidungen** in den Beschreibungen über Burnout zu den Symptomen einer Depression. Erschöpfung und der Verlust des Interesses an der Arbeit können z.B. sowohl als Anzeichen für Burnout, als auch als Symptom einer Depression gedeutet werden. Näheres zu den Symptomen und Ursachen einer Depression unter Depressionen > Symptome Ursachen Diagnose.

Unklare Definition von Burnout

Lange Zeit gab es überhaupt keine eindeutige Definition für Burnout, während Depressionen schon lange klar medizinisch definiert sind. Erstmals gibt es eine Definition für Burnout in der ICD-11 und diese Definition ist hoch umstritten. So wird z.B. kritisiert, dass nach der ICD-11 Burnout nur vorliegt, wenn es einen Bezug zum Berufsleben gibt. Ausbrennen können Menschen aber auch in anderen Bereichen wie z.B. bei der häuslichen Pflege Angehöriger.

Deshalb gibt es zwar Forschung zu Burnout, aber die wissenschaftlichen Arbeiten gehen von unterschiedlichen Definitionen aus. Je nach Definition sind die Überschneidungen zu Depressionen mehr oder weniger groß.

Burnout als Ursachenzuschreibung

Anders als bei einer Depression, die viele Ursachen haben kann, wird von Burnout nur dann gesprochen, wenn die Symptome mit vorangegangener Überlastung in Verbindung gebracht werden. Dabei bleibt offen, ob die Überlastung **wirklich** die Ursache der Symptome ist, oder nicht doch eine andere unentdeckte Ursache verantwortlich ist.

Wenn Menschen über Burnout klagen, kann sich dahinter eine Depression verstecken, die dann nicht richtig behandelt wird, weil sie nicht erkannt wird. Betroffene können beispielsweise glauben, sie brauchten eine Auszeit, da sie glauben, eine Überlastung sei die Ursache. In Wahrheit kann eine Auszeit unter Umständen eine unerkannte Depression noch verschlimmern, weil es bei einer Depression wichtig ist, möglichst aktiv zu bleiben.

Hinter Burnout kann sich nicht nur eine Depression verstecken. Was als Burnout erlebt wird, können auch Anzeichen einer ganz anderen Erkrankung sein.

Beispiele:

- Psychosen
- Multiple Sklerose
- Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom: z.B. Fatigue im Zusammenhang mit Krebs oder myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS), die z.B. als Folge einer Infektion mit dem Corona-Virus COVID-19 auftreten kann, Näheres unter Long Covid - Post Covid.

Es kann deshalb auch gefährlich sein, Burnout mit Depressionen gleichzusetzen, weil sonst andere Krankheiten übersehen werden könnten. Betroffene sollten sich deshalb auch auf andere Krankheiten untersuchen lassen.

Burnout als Risikofaktor und Risikofaktoren für Burnout

Burnout kann als Risikofaktor für verschiedene Krankheiten gesehen werden.

Beispiele:

- Depressionen
- Alkoholmissbrauch
- Angststörungen
- Chronische Schmerzen
- Tinnitus
- Bluthochdruck
- chronische Infektionskrankheiten

Die Risikofaktoren für einen Burnout sind aber noch nicht ausreichend erforscht. Wahrscheinlich wirken biologische und psychologische Merkmale eines Menschen mit Umwelteinflüssen zusammen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Burnout als Begriff um über psychische Probleme sprechen zu können

Burnout wird mit hohem Engagement und hoher Leistung in Verbindung gebracht. „Nur wer einmal gebrannt hat, kann ausbrennen“, heißt es oft. Unter einem Menschen mit Burnout stellen sich die meisten eine Person vor, die für andere oder die Gesellschaft über die eigenen Grenzen ging und nun deswegen leidet. Burnout ist deshalb gesellschaftlich anerkannter als eine psychische Erkrankung wie z.B. eine Depression oder gar eine beginnende Psychose, die jeden Menschen einfach so treffen kann. Der Begriff Burnout kann es deshalb Menschen erleichtern, offen über ihre psychischen Probleme zu sprechen und sich in Behandlung zu begeben. Das ist ein Vorteil, kann aber auch die Stigmatisierung aufgrund anderer Diagnosen verstärken.

Verwandte Links

Burnout > Behandlung

Burnout > Arbeit

Burnout > Finanzielle Hilfen

Depressionen > Symptome Ursachen Diagnose

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg