» Burnout ist kein persönliches Versagen – mit dieser Erkenntnis kehrte der Lebensmut wieder zurück.«

bezirkskliniken schwaben
mehr nähe

Bei den abgebildeten Personen handelt es sich um Models.

ERFAHRUNGSBERICHT ZU BURNOUT

Theresa S., 57 Jahre: Die Beförderung kam damals nicht überraschend, ich war schon lange in der Firma und eine der Besten. Als Führungsfigur wollte ich perfekt sein. Ich habe noch härter gearbeitet und viel Kraft in meinen Job gesteckt. Vielleicht zu viel. Ich bekam Magenschmerzen. „Mach mal Urlaub", hieß es. Danach ging es mir auch besser. Aber dann gab's Streit im Team. Mein Chef sagte: „Setzen Sie sich mal durch!" Aber ich fühlte mich hilflos. Nach einer weiteren schlaflosen Nacht bin ich einfach nicht in die Arbeit gegangen.

Zum Glück läuteten bei meinem Mann die Alarmglocken. Ich begann eine ambulante Therapie in den Bezirkskliniken Schwaben. Hier habe ich in einer Gesprächstherapie erkannt: Ich bin keine Versagerin. Ich bin krank. Und ich muss besser auf mich aufpassen. Seitdem arbeite ich nur noch halbtags in einer anderen Abteilung.

FRAGEN UND ANTWORTEN ZU BURNOUT

Was ist ein Burnout?

Burnout ist ein Zustand ausgesprochener körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Ausgelöst wird er meist durch Stress, Konflikte und berufliche Überlastung.

Woran erkenne ich einen Burnout?

Zu den typischen Symptomen eines Burnouts gehören unter anderem Dünnhäutigkeit, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit und Entmutigung, Hilflosigkeit, innere Leere sowie eine Unlust auf andere Menschen. Auch Schlafstörungen, Erschöpfung und körperliche Beschwerden weisen auf einen Burnout hin.

Was sind die Ursachen dafür?

Stress, Überlastung, Konflikte in der Arbeit oder in der Familie, drohender Arbeitsplatzverlust, zu hohe Erwartungen oder zu wenig Anerkennung führen zur inneren Kapitulation und somit zum Burnout.

Wie verläuft ein Burnout?

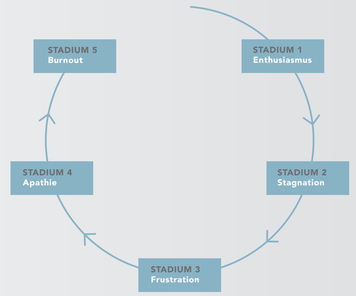
Ein Burnout verläuft in 5 übergeordneten Phasen:

1. Enthusiasmus – Sie gehen mit großem Idealismus an eine Aufgabe heran, arbeiten noch intensiver.
2. Stagnation – ein Stillstand, in dem sich Erschöpfung und Anspannung breit macht.
3. Frustration – ausgelöst durch die Erfahrung der eigenen Machtlosigkeit und den Problemen mit dem Umfeld.
4. Apathie – Gefühl der Sinnlosigkeit, Mechanisierung des Lebens und Rückzug.
5. Burnout – hält dieses Gefühl länger an, so ist man erkrankt und sollte dringen professionelle Hilfe suchen.

Welche Hilfe bieten die Bezirkskliniken Schwaben?

In unseren Kliniken finden Sie ein umfassendes Therapieangebot. Je nach Schwere des Burnout ist ein stationärer Aufenthalt oder eine ambulante Therapie empfehlenswert.

Der Burnout-Zyklus



QUELLE: nach Freudenberger und North