

Burnout-Syndrom – es trifft häufig die Besten!

Oft zu spät erkannt

"Manchmal muss Ranklotzen sein" – soviel steht fest. Können Sie sich nach einem harten Jahr in einem Urlaub richtig erholen und freuen Sie sich wieder auf neue Aufgaben, so besteht keine Burnout-Gefahr. Löst aber eine Stressphase die nächste ab, stimmt etwas nicht. Und kann sich der Erschöpfte in der Freizeit nicht mehr regenerieren, sollten die Alarmglocken läuten.

Ein prominentes Beispiel: Der Skispringer Sven Hannawald, der sich im Mai 2004 wegen eines Burnout-Syndroms aus dem Hochleistungssport zurückzog. Der Sportler hatte bereits in den vergangenen Wintern nach anstrengenden Wettkämpfen stets davon gesprochen, dass seine "Akkus leer" seien, er abschalten müsse. "Ich will das Feuer in mir wieder finden", begründete Hannawald. Er wolle seinem Körper die nötige Ruhe geben. Der Sportler machte Urlaub auf Mauritius, in der Dominikanischen Republik und zuletzt auf Ibiza. Doch auch die Auszeiten führten nicht zur Besserung: Die typische Erschöpfung des Burnout-Syndroms in der 1. Phase.

Gereiztheit und Gleichgültigkeit bestimmen in der 2. Burnout-Phase das Berufs- und Privatleben. Gefühllosigkeit und Resignation kommen hinzu. Schließlich kommt es zu einer weitgehenden Kontaktvermeidung. Die Folge: In Meetings zeigen Betroffene kaum mehr Engagement, Telefonate oder persönliche Gespräche werden gekürzt oder ganz vermieden. Für Berufe, in denen man mit Menschen zu tun hat – zumal als Führungskraft – eine Katastrophe. Spätestens in dieser Phase sollte Kontakt zum Arzt aufgenommen werden, um eine Burnout-Erkrankung auszuschließen.

Denn nun ist der psychische und meist auch körperliche Zusammenbruch nicht mehr weit. In der letzten und 3. Phase des Burnout führt der Verlust von Selbstvertrauen zu mangelnden positiven Erlebnissen und schließlich zu Misserfolgen im Beruf. Die eigene Kompetenz wird in Frage gestellt, Leistungsfähigkeit und Produktivität nehmen rapide ab. Schließlich ist Arbeitsunfähigkeit, oft über Wochen und Monate, nicht mehr zu vermeiden

Wer ist gefährdet?

Da Burnout in allen Branchen vorkommt, sollten sich alle Berufsgruppen vor dem Ausbrennen schützen. Im Durchschnitt liegt das Burnout-Risiko bei 15-20%. Besonders häufig betroffen sind engagierte Mitarbeiter – häufig trifft es die Besten. Aus diesem Grund ist die Burnout-Gefahr bei Führungskräften überdurchschnittlich hoch (etwa 25%). Bei Lehrkräften und in helfenden Berufen (z.B. Krankenpflege, Sozialarbeit) liegt die Burnout-Rate über 30%. Hier einige ausgewählte Berufs- und Tätigkeitsfelder im Überblick.

Nach dem Schweizer Wirtschaftsmagazin "CASH" ist jeder 5. Manager am Ende seiner Kräfte. 3/4 aller Führungskräfte reagieren auf den "normalen" Arbeitsstress mit Magenbeschwerden, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen, mit Motivationsverlust und Depressionen. Viele nehmen Tabletten. Der Alkoholkonsum unter Managern liegt über dem der Durchschnittsbevölkerung. Als "Achillesferse der Leistungsträger" bezeichnet die Deutsche Wirtschaftschronik 2005 Burnout bei Führungskräften.

Quelle: www.burnoutpraevention.de