

Was ist Burnout?



Burnout ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, der durch langanhaltenden und intensiven Stress, meist berufsbedingt, ausgelöst wird. Es tritt häufig auf, wenn die Anforderungen dauerhaft die eigenen Ressourcen übersteigen und keine ausreichende Erholung stattfindet.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Burnout als Syndrom aufgrund von „chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wurde“.



Ursachen von Burnout

- **Hohe Arbeitsbelastung:** Dauerhafter Zeitdruck, Überstunden oder anspruchsvolle Projekte, die den Rahmen der verfügbaren Ressourcen übersteigen
- **Perfektionismus und hohe Eigenanforderungen:** Menschen, die hohe Erwartungen an sich selbst stellen, arbeiten oft über ihre Grenzen hinaus und setzen sich selbst unter starken Druck.
- **Mangel an Anerkennung und Wertschätzung:** Wenn die eigene Arbeit wenig geschätzt wird oder Rückmeldungen fehlen, kann dies die Motivation und das Wohlbefinden beeinträchtigen.
- **Geringe Kontrolle über die eigene Arbeit:** Wenig Einfluss auf Arbeitsaufgaben oder -abläufe führt häufig zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und Frustration.
- **Konflikte und fehlende Unterstützung im Team:** Ein belastendes Arbeitsumfeld mit Konflikten oder wenig kollegialem Rückhalt erhöht das Risiko für Burnout.
- **Persönliche Belastungen:** Private Schwierigkeiten oder das Fehlen von Erholungsmöglichkeiten können die Stressbelastung verstärken.

Symptome von Burnout

Burnout entwickelt sich schleichend und betrifft verschiedene Ebenen – körperlich, emotional und mental.

Typische Symptome sind:

- **Emotionale Erschöpfung:**
Ein Gefühl der völligen Erschöpfung, das auch durch Ruhephasen nicht mehr verschwindet.
- **Entfremdung von der Arbeit:** Negative oder zynische Einstellung zur Arbeit, Distanzierung vom Job oder den Kollegen.
- **Verminderte Leistungsfähigkeit:**
Konzentrationsprobleme, sinkende Motivation, das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein.
- **Körperliche Symptome:**
Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder Herz-Kreislauf-Beschwerden.
- **Verlust des sozialen Interesses:** Rückzug von sozialen Kontakten und Interessen, da selbst Freizeitaktivitäten belastend wirken können.
- **Gefühl der Sinnlosigkeit:**
Das Gefühl, dass die Arbeit oder das Leben generell keinen Sinn mehr ergibt.



Warnzeichen von Burnout

Die Warnzeichen treten oft früh auf, aber werden häufig übersehen oder ignoriert. Diese sind:

Chronische Müdigkeit: Ein Gefühl der andauernden Erschöpfung, das auch nach einer Nacht Schlaf nicht verschwindet.

Vermehrte Reizbarkeit und Ungeduld: Bereits kleine Herausforderungen führen zu Wut oder Frustration.

Vermehrte Fehleranfälligkeit: Durch Überlastung und mangelnde Konzentration schleichen sich häufig Fehler ein.





Rückzug: Soziale Kontakte werden zunehmend als anstrengend empfunden, und die Person isoliert sich.

Schwächere Belastbarkeit: Selbst kleinere Aufgaben fühlen sich unüberwindbar an und lösen Stress aus.

Selbstzweifel und Verlust des Selbstwertgefühls: Betroffene hinterfragen oft ihre Kompetenzen und Fähigkeiten.

Burnout sollte frühzeitig ernst genommen werden, da ein unbehandelter Verlauf zu ernsthaften gesundheitlichen Folgen führen kann. Wichtig ist es, die eigenen Stresssignale zu erkennen und Maßnahmen zur Prävention und Erholung zu ergreifen.



Brauchst du Unterstützung? Du bist nicht allein!



Wenn du das Gefühl hast, dass der Stress überhandnimmt und du dich zunehmend erschöpft fühlst, denk daran: **Es ist in Ordnung, Pausen einzulegen und um Unterstützung zu bitten.**

Burnout kann überwältigend wirken, doch es gibt Wege zurück zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Sprich mit Menschen, denen du vertraust, und scheue dich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – es ist ein mutiger und wichtiger Schritt in Richtung Heilung.

Denke daran: **Dein Wohlbefinden ist wertvoll.** Selbst kleine Momente der Ruhe und Selbstfürsorge sind Schritte hin zu einem ausgeglicheneren Leben.

*Du bist stark, und es gibt immer Wege,
wieder Kraft und Freude zu finden.*

Vitality Vibes

www.holistic-freshness.com