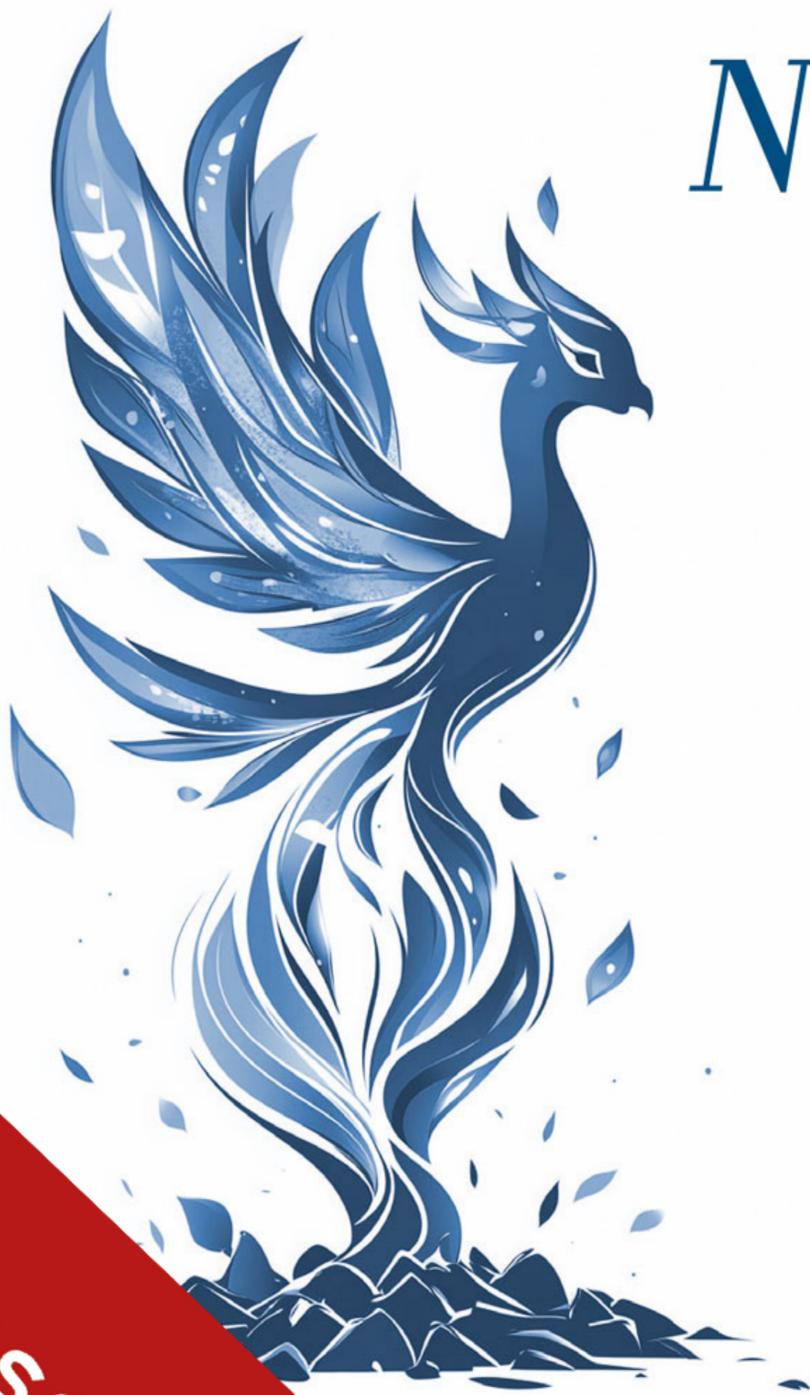


Thomas Mehr

# *Burnout*

*Phönix-Strategien  
für einen  
erfolgreichen  
Neuanfang*



Mit Tipps &  
Hilfestellungen für:  
Angehörige, Freunde,  
Kollegen und  
Vorgesetzte

Leseprobe



Thomas Mehr

# **Burnout**

Phönix-Strategien für einen  
erfolgreichen Neuanfang

Telemach-Verlag

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG »Text- und Data-Mining« zu gewinnen, ist untersagt.

1. Auflage

© 2025 Mentoren-Media-Verlag,  
Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz  
Lektorat: Christof Mönchhalfen, Kierspe  
Korrektur: Deniz S. Özdemir, Mainz  
Satz und Layout: Deniz S. Özdemir, Mainz  
Autorenfoto: Thomas Mehr, Hamburg  
Druck und Bindung: Azymut, Warschau, Polen

ISBN: 978-3-98641-172-5

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Sämtliche Inhalte in diesem Buch entsprechen nicht automatisch der Meinung und Ansicht des Mentoren-Media-Verlages.

[www.telemach-verlag.de](http://www.telemach-verlag.de)

## **TRIGGERWARNUNG**

Der Inhalt beschäftigt sich mit Burnout und Depression. Es ist wichtig, über diese Themen zu sprechen und aufzuklären. Betroffene oder Menschen, die das potentiell belastet, sollten vorher überlegen, ob sie dieses Buch lesen möchten.

Wenn es Ihnen nicht gut geht, nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin auf, oder wenden Sie sich an die kostenlose und anonyme Telefonseelsorge.  
Die Telefonnummern sind:

**0800 - 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222**



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
Teil 1	
<b>Kapitel 1: Das Burnout-Syndrom</b> .....	<b>17</b>
Einführung .....	17
Grundlagen .....	19
Ursachen .....	26
Symptome .....	27
Diagnose .....	33
Therapie .....	34
Vorbeugen .....	38
<b>Kapitel 2: Was Sie über Burnout wissen sollten.</b> .....	<b>43</b>
Strategien für Angehörige und Freunde .....	43
Wie sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber? .....	45
Typische Burnout-Merkmale .....	48
Burnout-Phasen .....	50
FAQs – Häufig gestellte Fragen .....	53
Wissenswertes .....	57
Teil 2	
<b>Kapitel 3: Berufliche Veränderung.</b> .....	<b>63</b>
Wiedereingliederung – so wird es gelingen .....	63
Neuorientierung nach dem Burnout .....	70
So gelingt der Neustart im Job .....	74
Berufliche Laufbahn leicht gemacht .....	82
Vom Chef zum Mitarbeiter .....	88

Downshifting – Tipps für den Rückschritt .....	92
Erfolgreich ohne Personalverantwortung .....	103
Bewerbung – Offenheit und Transparenz .....	107
Ist die Selbstständigkeit eine Option? .....	112

**Kapitel 4: Burnout und ... .. 121**

Achtsamkeit .....	121
Selbstliebe .....	127
Mindset .....	133
Empowerment .....	142
Arbeit .....	145
Resilienz – die seelische Widerstandsfähigkeit! .....	147
Selbstvertrauen .....	151

Teil 3

**Kapitel 5: Führung und Verantwortung .....** 159

Was Sie als Arbeitgeber tun können .....	160
Burnout und die Rolle der Führungskraft .....	163
Burnout bei Führungskräften .....	170
Beruflicher Wiedereinstieg nach dem Burnout .....	181
Wiedereingliederung – was Sie als Führungskraft wissen müssen .....	185
Burnout-Prävention für Führungskräfte .....	188

**Kapitel 6: Nützliches für den Alltag .....** 195

Work-Life-Balance .....	195
Die Not-to-do-Liste .....	198
Zehn Tipps gegen Burnout .....	204
Übungen gegen Verspannungen .....	210
Progressive Muskelentspannung .....	212
Hygge – so funktioniert Glücklichkeit .....	216

Teil 4

<b>Kapitel 7: Ein neuer Weg</b> .....	<b>223</b>
Neustart – alles auf Anfang .....	223
Grenzen setzen – warum Nein sagen wichtig ist. ....	230
Lebensqualität erhalten .....	235
Mentale Gesundheit stärken .....	239
Wie man Stress in Flow umwandeln kann .....	243
Selbstbewusstsein stärken .....	245
Loslassen lernen .....	251
Lebensenergie gewinnen .....	258
<b>Schlusswort</b> .....	<b>263</b>
<b>Wörterverzeichnis</b> .....	<b>265</b>
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	<b>273</b>

#### HINWEIS

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern an einigen Textstellen die männliche Form (das generische Maskulinum) verwendet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.



## Vorwort

Es gibt kaum eine Krankheit, die so sehr mit Klischeevorstellungen behaftet ist wie das Burnout-Syndrom. Wer unter einem Burnout leidet, steht häufig im Verdacht zu übertreiben, sich vor unangenehmen Verpflichtungen drücken zu wollen und nicht belastbar zu sein. Was viele nicht begreifen, ist, dass ein Burnout eine schwere neurologische Krankheit und keine persönliche Schwäche ist!

Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die ebenfalls von einem Burnout oder einer Depression betroffen sind, aber genauso auch für Menschen, die Freunde, Bekannte, Verwandte, Kollegen oder Vorgesetzte mit dieser Krankheit haben. Ich stelle hier meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen in den Kontext medizinisch-wissenschaftlicher Erkenntnisse. Das beinhaltet auch, die Krankheit in ihren unterschiedlichen Facetten zu beschreiben.

Mein persönliches Ziel, das ich mit diesem Buch verfolge, besteht darin, Aufklärung zu betreiben, um allen, die sich dafür interessieren, einen tieferen Einblick in die Gefühlswelt und den Lebensalltag zu ermöglichen. Es ist für Betroffene nicht leicht, die verschiedenen Symptome und die ständige Belastung, die diese Krankheit mit sich bringen, angemessen zu kommunizieren. Das liegt unter anderem daran, dass die Worte, die von Betroffenen gewählt werden, nicht annähernd an die tatsächlichen und oft nicht sichtbaren Symptome und Wahrnehmungen heranreichen. Viele Betroffene gehen trotz starker Einschränkungen einer regelmäßigen Beschäftigung nach, erledigen den Haushalt und versorgen die Familie. Diese Situation kann dazu führen, dass die Schwere der

Erkrankung und deren Symptome deutlich unterschätzt oder gar nicht erst gesehen wird.

Zum einen erscheinen also sehr viele Betroffene so leistungsstark, dass sich Außenstehende kaum vorstellen können, wie massiv die Beeinträchtigung durch diese Krankheit ist, zum anderen sind Betroffene mitunter so ausgelaugt und kraftlos, dass der Eindruck entstehen kann, dass sie entweder psychisch labil sind oder aber maßlos übertreiben und sich gehen lassen.

Aktivität und ein hohes Energielevel sowie Passivität und Energielosigkeit gehören gleichermaßen zum Erscheinungsbild. Denn Fakt ist, dass diese entgegengesetzten Zustände gerade typisch für dieses Krankheitsbild sind. Man lebt gewissermaßen ein Leben mit zwei sehr unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen, ich nenne es ein Leben mit zwei Gesichtern, je nachdem, ob man sich gerade in einem Hoch oder Tief befindet.

Dieses Buch soll Basiswissen vermitteln und mit Vorurteilen aufräumen. Ich habe medizinische Inhalte nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und mich bemüht, Empfehlungen, Informationen, die sich an den aktuellen medizinischen Leitlinien orientieren, darzustellen. Dennoch kann ich nicht ausschließen, dass mir Fehler unterlaufen sind oder ich etwas vergessen habe.<sup>1</sup> Ich schreibe aus meiner Sicht, die Sicht eines Betroffenen, und ich werde daher keine medizinischen Empfehlungen aussprechen. Die Anwendung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenden Informationen und Vorschläge erfolgen auf eigenes Risiko. Für die Inhalte der in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

---

1 Da Informationen vieler Textpassagen aus meinen eigenen Erfahrungen sowie der Recherche unterschiedlicher Quellen stammen, ist es nicht möglich, die Quellen an allen zugehörigen Textstellen zu hinterlegen. Aus diesem Grund gibt es zum Ende des Buches eine Auflistung der Quellen, auf denen die Ausarbeitungen dieses Buches beruhen. Ergänzt wurden diese mit meinen eigenen Erfahrungen sowie mit Informationen aus Gesprächen mit Fachleuten, wie Ärzten und Therapeuten.

Ein Erfahrungsbericht ersetzt in keinem Fall den Gang zum Facharzt! Jeder persönliche Rat, den ich zum Umgang mit der Erkrankung erteile, beruht auf meiner Erfahrung, spiegelt meine private Meinung wider und ist nicht automatisch auf andere übertragbar. Ein Burnout ist vielseitig, und jede Person kann auch ganz unterschiedlich auf Behandlungen, Medikamente und ärztliche Empfehlungen ansprechen. Dennoch bin ich der Meinung, dass es in der Wahrnehmung dieser Krankheit viele Übereinstimmungen gibt.

Nur wer tagtäglich mit dieser Krankheit konfrontiert ist, kann Auskunft darüber geben, wie es sich anfühlt, mit Burnout und Depression zu leben. Erfahrungsberichte und Ratgeber stellen somit eine wertvolle Ergänzung zur Fachliteratur dar. Allein dafür lohnt es sich, das Leben aus der Sicht eines Betroffenen zu schildern und anderen die eigenen persönlichen Erfahrungen zugänglich zu machen.

Ich möchte in diesem Buch Betroffene, Angehörige, Freunde, Kollegen und Vorgesetzte über das Krankheitsbild sowie über Behandlungs- und Selbsthilfemöglichkeiten aufklären. Dabei orientiere ich mich an medizinischem Fachwissen, meine langjährigen persönlichen Erfahrungen und beschreibe die Auswirkungen dieser Erkrankung auf alle Lebensbereiche.

Ich zeige hier auf, was es bedeutet, tagtäglich mit einer schweren neurologischen Erkrankung zu leben und wie es Betroffenen dennoch gelingt, der Krankheit mit gesundem Optimismus, Kampfgeist und Fachwissen zu begegnen.

**Haben Sie Mut, Sie können mehr tun, als Sie denken!**



# Teil 1



# Kapitel 1

## Das Burnout-Syndrom

### Einführung

Das Burnout-Syndrom – eine wahre Volkskrankheit unserer Zeit und heute in aller Munde – tritt auch als Auslöser für innere Unruhe und Angstgefühle auf. Fast jeder hat bereits davon gehört oder kennt vielleicht sogar in seinem Umfeld den einen oder anderen Menschen, der darunter leidet. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff so viel wie ausgebrannt sein. Genauso fühlen sich die Betroffenen und sind am Ende kaum mehr in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen.

### Auslöser und Symptome von Burnout

Betroffen sind vor allem Menschen zwischen dreißig und fünfzig Jahren – einem Alter, in dem wir mitten im Leben stehen und Tag für Tag Beruf sowie privates Umfeld miteinander in Einklang bringen müssen. Ob Leistungsdruck im Job, Probleme in der Partnerschaft oder familiäre Aufgaben – jeder von uns kennt das Gefühl, wenn einem alles über den Kopf zu wachsen droht.

Die oft zitierte Work-Life-Balance ist meist mehr Theorie als Praxis. Denn der Anspruch ständiger Erreichbarkeit ist eine typische Begleiterscheinung unserer digitalen Zeit. Sie bewirkt bei genauerer Betrachtung jedoch eher zusätzlichen Druck als echte

Flexibilität. Genau solche Auslöser sowie Stress und Überforderung sind im Kern auch die Ursachen für Burnout.

Burnout geht mit zahlreichen körperlichen, seelischen und auch psychosomatischen Symptomen einher – beispielsweise chronischer Müdigkeit, Reizbarkeit oder Aggression. Wir verspüren Stimmungsschwankungen, zunehmende Ungeduld und Ärger über uns selbst, innere Unruhe und Nervosität. Auch unser Körper reagiert mit Anzeichen wie Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen.

Doch warum entwickelt nicht jeder von uns angesichts von alltäglicher Anspannung zwingend ein Burnout-Syndrom?

## **Jeden Tag ein volles Programm**

Unser Alltag verlangt uns so einiges ab. Ob Beruf oder Familie – wir müssen täglich unendlich viele Aufgaben unter einen Hut bringen. Da kann es schnell passieren, dass uns das volle Programm buchstäblich über den Kopf wächst. Wir fühlen uns überfordert, getrieben und reagieren mit einem Gefühl innerer Unruhe und Nervosität. Dazu kommt oft auch schlechter Schlaf, da wir unsere Sorgen und Angstgefühle mit in die Nacht nehmen. Viele von uns kennen dieses zermürbende Gedankenkarussell.

Der Haken: Solange sich das sprichwörtliche Hamsterrad unverändert dreht, kann man nicht mal eben so aussteigen. Tipps und wohlmeinende Ratschläge zur Entspannung gibt es zwar zur Genüge, doch wo genau können Betroffene ansetzen, um den Druck aus ihrem Alltag zu nehmen und endlich wieder zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden? Im ersten Schritt ist es ratsam, sich die Auslöser innerer Unruhe klarzumachen, um seine Beschwerden besser zu verstehen. Denn erst, wenn man die Zusammenhänge begreift, dann kann man das Problem gezielt angehen.

# Grundlagen

Das Problem beginnt bereits bei der Unterscheidung von Burnout und Depression. Selbst Experten sind sich manchmal nicht einig, wann man von dem einen und wann von dem anderen spricht. Typische Burnout-Symptome sind zum Beispiel: Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, mangelnde Konzentration und Antriebslosigkeit. Doch die gleichen Symptome finden sich auch bei depressiven Menschen. Ist Burnout also nur ein »schickerer« Name für eine Depression, wie viele behaupten? Keineswegs, weswegen ich auch nur dringend davon abraten kann, beide gleichzubehandeln.

## **Die psychischen Auslöser von Burnout und Depression sind grundverschieden**

In der Praxis gibt es zwei Typen von Menschen: Die einen erkranken mehr oder weniger direkt an einer Depression, während die anderen erst über den Umweg eines Burnout-Syndroms in die Depression abrutschen. Dieser kleine, aber feine Unterschied scheint manchen Ärzten nicht weiter wichtig zu sein, denn schließlich hat es sich ja eingebürgert, in beiden Fällen die gleichen Psychopharmaka zu verordnen. Für mich ist dieser Unterschied jedoch einer der wichtigsten Schlüssel zur schnellen Genesung. Vor allem, wenn das seelische Tief vorrangig durch psychische Auslöser beziehungsweise eine bestimmte Art des Denkens verursacht wurde, sollten Menschen mit Burnout völlig anders behandelt werden als Menschen mit Depression. Hier kommt erschwerend hinzu, dass viele Depressive anfangs gar nicht realisieren, dass sie zuvor ein Burnout-Syndrom hatten. Dies wird oft erst durch gezielte Fragen während einer Therapie klar, auf die ich später noch ausführlich eingehen werde.

## Sind Sie ein Zweckpessimist oder Perfektionist?

Jemand, der direkt an einer Depression erkrankt, denkt in der Regel völlig anders als jemand, der zuerst in einem Burnout landet. Während die Personen mit Burnout eher perfektionistisch veranlagt sind, neigen Menschen mit einer Depression mehr zum Zweckpessimismus. Sollten Sie beide Eigenschaften in sich vereinen, so können Sie im folgenden Test herausfinden, wohin Sie mehr tendieren.

Selbst wenn Perfektionismus und Zweckpessimismus sich bei Ihnen perfekt die Waage halten, ist das nicht weiter tragisch. Da der Inhalt in diesem Buch sowohl gegen Depression als auch gegen Burnout geeignet ist, können Sie selbst herausfinden, ob Sie eher zu Zweckpessimismus oder zu Perfektionismus neigen.

Beantworten Sie bitte folgende Fragen mit Ja oder Nein:

- Neigen Sie aufgrund Ihrer Erziehung und Ihrer bisherigen Lebenserfahrung dazu, übervorsichtig und kritisch zu sein?
- Hatten Sie bereits ein oder sogar schon mehrere traumatische Erlebnisse, die Ihnen nachhaltig zu schaffen machen?
- Sind Sie ständig wachsam und darauf vorbereitet, »mal wieder« enttäuscht zu werden?
- Pflegen Sie ein »gesundes« Misstrauen dem Staat, Behörden, Medizinern, Medien, Konzernen oder auch bestimmten Gesellschaftsschichten gegenüber?

Wenn Sie mindestens drei dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben, sind Sie tendenziell eher ein Zweckpessimist, und daran ist erstmal auch nichts verkehrt. Ihre bisher gemachten Erfahrungen haben Sie geprägt und somit ist absolut nachvollziehbar, dass es Ihnen manchmal schwerfällt, positiv in die Zukunft zu blicken.

Aber Vorsicht: So gerechtfertigt Ihr Zweckpessimismus in einer bestimmten Lebensphase auch gewesen sein mag, je länger Sie daran festhalten, umso höher ist der Preis, den Sie dafür zahlen müssen.

Auch wenn Sie sich das nur schwer vorstellen können: Eine permanente negative Erwartungshaltung verändert im wahrsten Sinne des Wortes die Struktur Ihres Gehirns. Es wird dann immer leistungsfähiger darin, Negatives wahrzunehmen. Die Fähigkeit, positive Erfahrungen zu verarbeiten, baut sich jedoch auch zeitgleich ab. Keine Sorge, es gibt ein paar einfache Wege, auf die ich später noch eingehen werde, mit denen sich solche negativen Veränderungen auch wieder rückgängig machen lassen.

»So negativ sehe ich das Leben doch gar nicht« – diesen Satz habe ich oft schon von meinen Mitmenschen gehört. Häufig gefolgt von: »Ich beschwere mich so gut wie nie!« Das trifft auch in vielen Fällen zu, denn es gibt einen großen Unterschied zwischen dem, was Zweckpessimisten sagen, und dem, was sie wirklich denken. Fragt man diese Menschen, wie es ihnen geht, hört man regelmäßig: »Alles gut!« Doch damit spielen sie ihre Probleme nur runter. Denn tatsächlich haben die Betroffenen unterbewusst eher Gedanken wie diesen: »Ich kann nicht mehr, und mir ist alles zu viel. Selbst auf die Frage, wie's mir geht, kenne ich keine Antwort.«

Also sagen sie lieber Dinge, die möglichst keine weiteren Nachfragen produziert. Was eignet sich dafür besser als: Alles gut, alles bestens oder passt schon? Wie aber sollen andere angemessen reagieren und solche Menschen zum Beispiel in einer bestimmten Situation entlasten, wenn sie gar nicht wissen, wie es ihnen wirklich geht? Stattdessen wird in bester Absicht versucht, so lange wie möglich »zu funktionieren«. Besonders schlimm wird es übrigens, wenn sich zum Verbergen der wahren Gefühle auch noch diese Gedanken bemerkbar machen: »Du kannst mir doch eh nicht helfen, also warum willst du dich auch noch mit meinen Sorgen

belasten?« Oder: »Wenn du mich wirklich kennen würdest, dann müsstest du doch merken, wie schlecht es mir geht.«

Spätestens wenn zur Überforderung auch noch das Gefühl der Einsamkeit hinzukommt, dann ist das Abrutschen in eine Depression nur noch eine Frage der Zeit. So weit muss es jedoch nicht kommen, denn diese Gedanken basieren zum Glück häufig nur auf »falschen Glaubenssätzen«.

Menschen, die zum Burnout neigen, sind größtenteils perfektionistisch veranlagt. Das heißt, sie denken in vielerlei Hinsicht anders als Zweckpessimisten. Ob auch Sie zu diesem Personenkreis gehören, können Sie durch die Beantwortung vier weiterer Fragen herausfinden. Allerdings funktioniert der nachfolgende Test nur dann zuverlässig, wenn Sie aktuell nicht unter einer Depression leiden. Anderenfalls versuchen Sie erst, sich zu erinnern, wie Sie gedacht haben, bevor die Depression Ihnen jegliche Energie geraubt hat, und beantworten Sie dann folgende Fragen:

- Ist »gut« für Sie »nicht gut genug«, und wollen Sie deshalb in wenigstens einem Bereich Ihres Lebens »perfekt« sein?
- Haben Sie das Gefühl, dass das Wohlbefinden Ihrer Familie in besonderem Maße von Ihnen abhängt?
- Sind Sie ein »Macher« mit einem starken inneren Antreiber oder haben Sie häufig das Gefühl, nicht genug getan zu haben?
- Stehen Sie Freunden und Bekannten selbst dann noch mit Rat und Tat zur Seite, wenn Ihre Zeit ohnehin schon viel zu knapp ist?

Wenn Sie mindestens drei dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben, dann neigen Sie zum Perfektionismus. Wichtig: Sollten Sie bei beiden Frageblöcken jeweils zwei oder mehr Fragen mit »Ja« beantwortet haben, sollten Sie möglichst das ganze Buch aufmerksam

lesen. Denn in jedem Kapitel kann der Schlüssel zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit liegen.

## **Für Perfektionisten haben Depressionen eine wichtige Funktion**

Denn sie sind häufig selbst im Urlaub noch für ihren Vorgesetzten, ihre Kunden, Mitarbeiter und Kollegen oder auch Bekannte erreichbar. Diese Form der »Zuverlässigkeit« ist für sie ganz normal. Dabei merken sie gar nicht, dass es eine Person gibt, die immer an letzter Stelle steht – und das sind sie selbst. Perfektionisten haben ständig das Gefühl, dass ihre Zeit nicht reicht und der Tag zu wenig Stunden hat. Irgendwas gibt es immer, was schon längst hätte erledigt werden müssen. Wie sehr die Betroffenen sich bei alledem selbst überlasten, merken sie häufig erst, wenn es zu spät ist. Immer öfter ertappen sie sich dann bei Gedanken wie diesem: »Ich kann nicht mehr, mir ist einfach alles zu viel.«

Je häufiger solche Gedanken auftauchen, umso weiter nimmt sowohl die Konzentrations- als auch die Leistungsfähigkeit ab. Dadurch entstehen unnötige Fehler, die einen Perfektionisten noch weiter unter Druck setzen, und das führt wiederum zu einem Teufelskreis aus Überforderung und schlechtem Gewissen, der die Betroffenen immer weiter in Richtung Burnout treibt.

Kommt es im Anschluss zur Depression, hat diese jedoch eine völlig andere Funktion als bei den Zweckpessimisten. Ja, Sie lesen richtig. Eine Depression, die einem Burnout folgt, erfüllt eine wichtige Funktion. Sie ist eine »Notbremse«. Von selbst würden die Betroffenen nämlich niemals aufhören, sich zu überfordern. Deshalb muss die Psyche für eine Zwangspause sorgen und kräftig auf die Bremse treten, auch wenn dies alles andere als angenehm ist.

Ich habe selbst die Diagnose Burnout und Depression erhalten und kann behaupten, wie gut und schnell, vor allem nachhaltig, mir der Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik geholfen hat. Daher kann ich nur jedem Betroffenen eine Therapie respektive einen Klinikaufenthalt empfehlen. Man hat hier therapeutisch begleitend die Chance, seinen »Akku« wieder aufzuladen. Sind diese Menschen dann wieder bei Kräften, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder sie haben aus dieser Erfahrung eine Lehre gezogen und achten künftig besser auf sich oder aber sie nutzen die neu gewonnene Energie, um mit voller Power genauso weiterzumachen wie zuvor.

Der erste Grund ist eines der Hauptmotive, warum ich mich entschieden habe, dieses Buch zu schreiben. Denn egal, ob Sie an Depression oder Burnout leiden, es gibt viel mehr Auswege und Handlungsoptionen, als Ihnen im Moment bewusst ist. Und es werden umso mehr, je länger und intensiver Sie mit diesem Buch arbeiten.

Doch Vorsicht! Bitte unternehmen Sie auf keinen Fall vorschnell irgendwelche Aktionen. Testen Sie zuerst die anderen Hilfsmaßnahmen in diesem Buch, und wenden sich, falls es dann noch nötig sein sollte, an einen Arzt Ihres Vertrauens. Nur er kann Ihnen zuverlässig sagen, welche Behandlungs- oder Therapiemöglichkeit für Sie infrage kommt.

## **Entscheidend ist die richtige Art der Therapie**

Zweckpessimisten brauchen im Gegensatz zu Perfektionisten meist eine deutlich längere therapeutische Betreuung, um wieder am normalen Leben teilnehmen zu können. Zudem ist bei ihnen die Gefahr etwas größer, erneut eine depressive Episode zu durchlaufen. Aus Sicht der Hirnforschung ergibt das durchaus Sinn, denn hier wurde das Gehirn ja durch dauerhaft negatives Denken

grundsätzlich anders strukturiert. Es kann gar nicht mehr automatisiert positiv denken, da dieses Verhalten lange nicht trainiert und entsprechend auch nicht neuronal verfestigt wurde.

Eine Therapie kann nur von dauerhaftem Erfolg gekrönt sein, wenn eine neue Art des Denkens Schritt für Schritt erlernt und konsequent verfestigt wird. Und genau darin liegt einer der größten Schwachpunkte konventioneller Therapien. Denn was diese Menschen genauso dringend bräuchten wie einen Therapeuten, wäre ein Verhaltens- oder Motivationstrainer, der sie möglichst täglich begleitet. Zuerst in kleinen und später in immer größeren Schritten, so lange bis ihr auf »Depression getrimmtes Gehirn« umstrukturiert ist, dass alle negativen Gedanken verschwunden sind. Sechs Wochen reine stationäre Therapie oder auch therapeutische Sitzungen von jeweils ein bis zwei Stunden pro Woche können so etwas nur in den seltensten Fällen leisten.

Betroffene Schritt für Schritt aus einem seelischen Tief herauszuführen, kann manchmal richtig viel Arbeit sein. Diese Arbeit wird zum größten Teil nicht nur von Therapeuten geleistet, sondern auch von Angehörigen und Freunden. Deshalb sollten gerade diese Helfer davor bewahrt werden, durch ihr aufopferndes Verhalten selbst auszubrennen oder depressiv zu werden. Hierzu dient dieses Buch, indem ich ihnen so kompakt und anschaulich wie möglich erkläre, wie seelische Tiefs entstehen und welche Möglichkeiten es gibt, um Betroffene schnell wieder auf den richtigen Weg zu lenken. Zum anderen, indem ich sie ermutigen möchte, die im Buch vorgestellten Methoden selbst prophylaktisch als Schutz gegen Depression und Burnout zu nutzen.

Hier noch ein wichtiger Hinweis: Verallgemeinern Sie nicht und ziehen Sie keine falschen Rückschlüsse, denn nicht jeder Mensch mit Burnout landet zwangsläufig in einer Depression.

# Ursachen

Die Ursachen für einen Burnout sind vielfältig. Es gibt jedoch bekannte Faktoren, die häufig zum Ausbrennen führen. Der beste Weg für einen Neustart beginnt deshalb mit der Ursachenforschung. So beugen Sie einen Rückfall vor und können entscheiden, ob ein Jobwechsel die bessere Alternative ist. Zu den häufigen Burnout-Ursachen zählen interne wie externe Auslöser.

Interne Auslöser eines Burnouts:

- **Mangelnde Selbstfürsorge:** Eine unzureichende Work-Life-Balance ohne bewusste Erholung und Auszeiten kann zur Entwicklung eines Burnouts beitragen.
- **Eigene Erwartungen:** Zweifel an der eigenen Kompetenz und der Qualifikation, aber auch Perfektionismus und übertriebener Ehrgeiz können das Burnout-Risiko erhöhen.
- **Unklare Werte und Ziele:** Fehlende Werte, Ziele und Motivation im Berufsleben können dazu führen, dass Sie sich ausgebrannt und demotiviert fühlen.

Externe Auslöser eines Burnouts:

- **Arbeitsbelastung:** Dauerhafter Arbeits-, Zeit- und Leistungsdruck, geringe Jobsicherheit oder finanzielle Sorgen können zum Burnout durch Arbeit beitragen.
- **Mangelnde Unterstützung:** Auch unklare Arbeitsanweisungen und Aufgaben oder fehlende Aufstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten können zu chronischem Stress und Überforderung führen.

- **Interpersonelle Konflikte:** Nicht zu unterschätzen sind zudem ein schlechtes Betriebsklima, Auseinandersetzungen oder sogar Mobbing am Arbeitsplatz. Auch diese Konflikte können bei Betroffenen zu erheblichen Belastungen und einer tiefen Anspannung führen.

Jetzt sind Sie gefragt. Wägen Sie ab, ob das Burnout in Ihrem Fall im Job oder durch den Job entstanden ist. Das heißt: Haben Sie Stress aus Ihrem Privatleben in Ihren Arbeitsalltag mitgenommen oder kann man die Stressfaktoren spezifisch Ihrem Beruf zuordnen? Wenn Ihr bisheriger Job für viel Stress in Ihrem Leben verantwortlich ist, ist eine Neuorientierung wahrscheinlich eine gute Idee, um einen Rückfall in das Burnout zu vermeiden. Konnten Sie sich hingegen in Ihrer Auszeit so gut regenerieren, dass Sie mit frischem Blick zum vorherigen Arbeitsplatz zurückkehren, steht Ihnen auch ein Wiedereinstieg offen.

## Symptome

Burnout kann jede Person treffen – ob am Arbeitsplatz oder zu Hause. Es handelt sich dabei jedoch um keine eigenständige Erkrankung. Fachleute, wie zum Beispiel Ärzte oder Therapeuten, verstehen darunter ein Zusammenwirken von mehreren Beschwerden. Dabei steht meist die Erschöpfung im Mittelpunkt.

Erfahren Sie, welche Symptome auftreten und welche Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung es gibt.

## **Burnout: Was ist das?**

Die Fachwelt ist sich nicht ganz einig, was Burnout genau ist. Allerdings orientiert sich dieser an bestimmten Beschwerden. Man geht davon aus, dass Burnout die Folge einer Überlastung durch berufliche und/oder private Tätigkeiten ist. Burnout ist keine Krankheit im engeren Sinn, sondern ein Syndrom mit verschiedenen Beschwerden. Im Zentrum steht die totale Erschöpfung durch Überlastung. Erste Burnout-Warnzeichen können die Zunahme von Überstunden, Überforderung, Fehlleistungen und in weiterer Folge häufigere Krankenstände sein.

## **Welche Symptome können bei Burnout auftreten?**

Zu Symptomen eines Burnouts zählen vor allem:

**Erschöpfung:** Menschen mit Burnout fühlen sich energielos, ausgelaugt und völlig erschöpft. Betroffene leiden zudem unter Überforderung, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit.

**Verringerte Leistungsfähigkeit:** Betroffenen fällt es schwer, die bisherige Leistung zu halten – ob im Haushalt, im Beruf oder im Miteinander mit Familie und Freunden. Es kommt zu Konzentrationsproblemen, Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen und Antriebslosigkeit.

**Entfremdung von der Tätigkeit:** Die tagtäglichen Tätigkeiten werden immer mehr zur Belastung. Es kann zur Abstumpfung gegenüber Aufgaben und Situationen kommen. Das Selbstwertgefühl sinkt.

Auch Gefühle innerer Leere sowie Schlafstörungen treten auf. Zudem können sich Probleme in der Partnerschaft oder Familie verstärken. Weiter sind körperliche Beschwerden möglich, wie etwa Verdauungsprobleme oder ganzheitliche Schmerzen ohne genaue Ursache. Es ist wesentlich, diese abzuklären, um organische Ursachen auszuschließen.

Die ersten Burnout-Anzeichen sind auch ein Risikofaktor für weitere Erkrankungen, bei denen dauerhafter Stress eine große Rolle spielt. Dazu zählt etwa die Depression. Diese tritt mitunter auch bereits im Lauf des Burnouts auf. Es kann auch zu übermäßigem Alkoholkonsum, Abhängigkeit von Medikamenten, Angststörungen oder körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Tinnitus kommen.

## **Wie verlaufen die Symptome von einem Burnout?**

Die völlige Burnout-Erschöpfung ist nicht plötzlich von einem Tag auf den anderen da. Ein Burnout wird in zwölf Phasen eingeteilt und verläuft je nach Person unterschiedlich. Diese Phasen können jedoch der groben Orientierung dienen, wie ein Burnout verlaufen kann.

Es ist möglich, Phasen zu überspringen oder sogar auszulassen, beziehungsweise können sie auch in anderer Reihenfolge auftreten. Ab Phase drei sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden, um wieder in die Balance zu kommen.

Burnout-Phasen im Überblick:

- 1. Zwang, sich ständig zu beweisen:** Aus gesundem Engagement kann übersteigerter Ehrgeiz werden. Aber auch Verlust von Motivation ist möglich, unter anderem bei mangelnder Wertschätzung.

2. **Verstärkter Einsatz:** Betroffene versuchen, die Arbeit immer besser zu machen. Dabei achten sie kaum bis gar nicht darauf, ob dies für sie machbar ist.
3. **Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse:** So sind zum Beispiel soziale Kontakte, Ruhe und Entspannung nicht mehr so wichtig wie zuvor. Betroffene haben das Gefühl, sich dafür keine Zeit nehmen zu können.
4. **Verdrängung von Bedürfnissen und Konflikte:** Es kommt in der Folge immer häufiger zu Fehlleistungen, Verspätungen, Verwechslungen sowie zu Konflikten.
5. **Umdeutung von Werten:** Man »stumpft« ab. Was einem lieb und wichtig war, kommt im Leben kaum mehr vor.
6. **Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme:** Betroffene schotten sich immer mehr von der Außenwelt ab. Es kommt zu Zynismus, Aggression, Ungeduld, körperlichen Beschwerden et cetera.
7. **Sozialer Rückzug:** Die Abschottung verschärft sich. Orientierungslosigkeit und Hoffnungslosigkeit treten auf. Es kommt zum Beispiel zu »Dienst nach Vorschrift«. Ersatzbefriedigungen treten in den Vordergrund, zum Beispiel Alkohol, Shoppen, Essen et cetera.
8. **Verhaltensänderungen:** Betroffene ziehen sich nun noch stärker vom sozialen Leben zurück. Ersatzbefriedigungen spielen weiterhin eine große Rolle.

9. **Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit:** Betroffene fühlen sich nicht mehr in der Lage, ihr Leben aktiv zu steuern. Sie haben das Gefühl, das Leben »steuert« sie und sie sind nicht mehr »sie selbst«.
10. **Innere Leere:** Mutlosigkeit, Angst und Panik treten auf. Ersatzbefriedigungen werden ausufernd.
11. **Depression:** Es kommt zu einer depressiven Episode, unter anderem mit Erschöpfung, Verzweiflung und Suizidgedanken.
12. **Völlige Burnout-Erschöpfung:** Betroffene erleiden einen emotionalen, körperlichen und geistigen Zusammenbruch.

### **Welche Ursachen hat ein Burnout?**

Fachleute, wie Ärzte und Therapeuten, orientieren sich bei der möglichen Erklärung für die Entstehung von Burnout an mehreren Aspekten. Stress dürfte eine große Rolle spielen. Ein Burnout ist jedoch nicht nur der Stress alleine, der durch eine hohe Arbeitsbelastung oder Überforderung im täglichen Alltag entsteht.

Zu einem Burnout kommt es, wenn eine Anpassung an die stressige Situation nicht mehr möglich ist und der Stress länger anhält. Das bedeutet, es kommt zu einem Ungleichgewicht von eigener Leistung und der Anerkennung durch den Arbeitgeber. Aber auch privater Stress, außerhalb der Arbeit, kann mögliche Symptome auslösen. Vor allem spielt hier mangelnde Erholung bei der Entstehung von Burnout eine Rolle. Ärzte und Therapeuten gehen unter anderem davon aus, dass die Belastung auch direkt mit dem Arbeitsplatz beziehungsweise dem Ort und der Art einer Tätigkeit zusammenhängen kann.

Dabei spielen folgende Belastungsfaktoren eine Rolle:

- Zu viel Verantwortung
- Dauerhafte Überforderung oder Unterforderung
- Ständiger Zeitdruck
- Keine klare Rolle im Team
- Schlechter Zusammenhalt in Teams
- Eingeschränkter Handlungsspielraum
- Anspruchsvoller Kontakt mit Menschen
- Übermäßige Kontrolle von außen
- Große Erwartungen an die Leistung
- Fehlende Anerkennung (»Höchstleistungen sind selbstverständlich«)
- Konflikte, zum Beispiel am Arbeitsplatz
- Herausforderungen durch Digitalisierung und ständige Erreichbarkeit

Diese Belastungen können so groß werden, dass sie die eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung übersteigen. Vor allem auch die Erwartungen unserer Leistungsgesellschaft können Druck erzeugen. Es wird vermutet, dass manche Menschen ein erhöhtes Risiko für ein Burnout haben.

Dabei könnten zum Beispiel folgende persönliche Faktoren eine Rolle spielen:

- Persönliche Belastungsgrenzen für Stress
- Hohes Bewusstsein für Verantwortung
- Haltung der Aufopferung
- Perfektionismus
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
- Geringes Selbstvertrauen

Diese Faktoren können durchaus mit negativen Erfahrungen zusammenhängen, die man in gewissen Lebenssituationen gemacht hat.

## Diagnose

### Wie ein Burnout-Syndrom diagnostiziert wird

Sind Sie erschöpft und fühlen sich »ausgebrannt«, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. So kann ein Burnout früh erkannt werden und Sie erhalten die Möglichkeit, rechtzeitig mit einer geeigneten Therapie zu beginnen. Meistens erfolgt eine Überweisung zu einem Facharzt oder Fachärztin, die gegebenenfalls die weiteren Schritte mit Ihnen bespricht und einleitet. Bisher gab es für das Burnout-Syndrom keine anerkannte Definition, weswegen eine eindeutige Diagnose oft schwierig war. In der International Classification of Diseases 11th Revision, Kurzform ICD-11, die am 1. Januar 2022 in Kraft getreten ist, ist der Begriff Burnout erstmalig näher definiert und dadurch nun klarer von anderen Erkrankungen abgegrenzt.

Zur Stellung der Diagnose erhebt der Arzt oder die Ärztin die Krankengeschichte. Dabei wird erfragt, welche Beschwerden bestehen, wann diese aufgetreten sind und ob sie mit privaten oder beruflichen Umständen in Verbindung stehen könnten. Bei der Diagnose können auch Fragebögen helfen. Zudem führen Arzt oder Ärztin eine körperliche Untersuchung durch, um etwaige andere Erkrankungen und Merkmale als Ursache für die Beschwerden auszuschließen. Dazu zählen etwa Angststörungen, Somatisierungsstörungen oder Anpassungsstörungen. Eventuell sind je nach Beschwerden noch weitere Untersuchungen erforderlich.

Auch Experten oder Expertinnen aus dem Bereich der Psychotherapie sollten unbedingt, wenn möglich, in die Diagnosestellung eingebunden werden.

## Therapie

### Wie behandelt man ein Burnout?

Ärztliche oder psychologische Psychotherapeuten können dabei helfen, die Ursachen zu analysieren und Lösungswege zu entwickeln. Ich berichte hier auch von meinen ganz persönlichen Erfahrungen – und würde eine Therapie immer wieder empfehlen, zumindest diese auszuprobieren. Hierzu können Sie sich an folgende Stellen wenden:

- Facharzt für Neurologie
- Facharzt für Psychiatrie
- Psychotherapeuten
- Ambulanz für Psychiatrie (in akuten Fällen)

Sollte eine Psychotherapie hilfreich erscheinen, kann sie ambulant, teilstationär und stationär erfolgen, je nach Schweregrad der Beschwerden und vor allem Begleiterkrankungen, zum Beispiel in einer Fachklinik für Psychosomatik.

### Strategien zum Umgang mit Belastungen

Betroffene entwickeln in der Therapie Strategien, mit denen sie den alltäglichen Anforderungen besser begegnen können.

————— Ende der Leseprobe —————

Wer unter Burnout oder Depression leidet, fühlt sich oft kraftlos und leer; eine tiefe, scheinbar grundlose Traurigkeit frisst die Betroffenen von innen heraus auf. Die ständige Erreichbarkeit, der damit verbundene Erwartungsdruck und der vermeintlich eigene Wille, diesem zu entsprechen, machen sie krank. Auch Partner, Eltern, Kinder, Freunde und Kollegen leiden darunter. Psychische Erkrankungen sind längst ein Bestandteil der Gesellschaft und Wirtschaft. Sie sollten weder ignoriert noch verharmlost werden. Denn sie gefährden genau das, was Deutschland als wertvollsten »Rohstoff« besitzt: das Personal, die Arbeitnehmer – sprich: die Menschen.

Thomas Mehr zeigt in anschaulicher und leicht verständlicher Weise anhand eigener Erfahrungen auf, wohin diese Belastungen führen können, welche Schlüsse man daraus für sein berufliches und privates Leben ziehen sollte – und welche Auswege es gibt. Daher richtet sich dieses Buch nicht nur an Betroffene, sondern an alle, die dabei helfen wollen, einen Menschen zurück ins (Arbeits-)Leben zu holen. Hierzu zählen unter anderem auch die Führungskräfte, die erheblich zur Genesung des Betroffenen beitragen können. Nutzen auch Sie die Chance und machen Sie sowohl privat als auch beruflich den Neuanfang zu Ihrem Erfolg!

