



# LIGHT LIFE

*mit Dipl. -Psych. Ulrike Duke*

## Burnout-Notfallkoffer

Mit wertvollen  
Tipps und  
Übungen, um  
Dich aus Deinem  
Burnout zu  
befreien



Theorie

Test

Übungen

Hilfsmittel



## Was erwartet dich in diesem Notfallkoffer?

Burnout, jeder hat es schon mal gehört und sicherlich auch Du, sonst hättest Du Dich nicht für diesen Notfallkoffer entschieden. Aber was steckt eigentlich genau dahinter? Das wollen wir gemeinsam mit diesem Koffer ergründen. Hier lernst Du nicht nur was Burnout eigentlich bedeutet und mit sich bringt, sondern erhältst auch ganz viele Tipps und Übungen, um Erste-Hilfe bei Deinem Burnout zu leisten oder es gar nicht erst zum Burnout kommen zu lassen.

Im ersten Teil des Burnout-Notfallkoffers dreht sich alles um die Theorie. Was bedeutet Burnout und welche Symptome treten bei diesem auf? Ebenfalls erwartet Dich ein kleiner Burnout-Test, anhand dessen Du erkennen kannst, wie weit Dein Burnout schon fortgeschritten ist.

Lass uns nun gemeinsam starten und Dich aus Deinem Burnout befreien.

# Teil I

## Theorie



## Burnout oder Depression?

Vielleicht fragst Du Dich manchmal, ob du eher ein Burnout oder doch eher eine Depression hast? Viele der Symptome ähneln sich stark und eine Abgrenzung zu finden, fällt manchmal schwer. Offiziell ist Burnout keine Krankheit, sondern ergibt sich aus einer Summe von verschiedenen Symptomen, die auf einen festen Umstand der Überforderung zurückzuführen sind. Sobald der Auslöser für die Überforderung wegfällt, geht es Dir nach und nach immer besser.

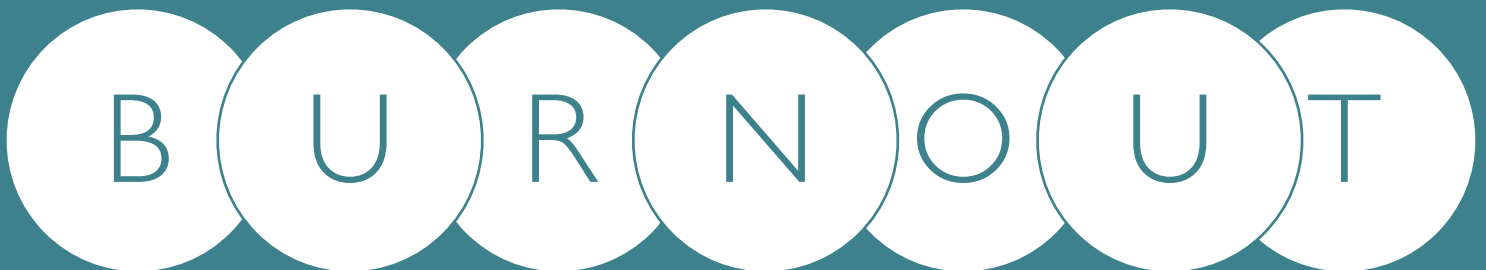
## Wie äußert sich ein Burnout?

Burnout äußert sich in einem Zustand der geistigen, emotionalen und physischen Erschöpfung. Bis zum Burnout können viele Jahre vergehen, in denen Du in einem dauerhaften Stresszustand gelebt hast. Der Weg zum Burnout ist schleichend.

Dabei können die Auslöser unterschiedlicher Natur sein und sich sowohl in deinem beruflichen als auch in deinem privaten Leben befinden. Seien es zu viele Verpflichtungen, Leistungsdruck oder vermehrt auftretende Konflikte. Die Ursachen hierbei liegen ganz individuell und lassen sich nicht auf einen bestimmten Punkt zurückführen. Sie ergeben sich aus der Summe einer langanhaltenden Belastung.

Du hast das Gefühl, alles strömt gleichzeitig auf Dich ein und Du findest keinen Weg mit dieser Belastung umzugehen. Vielleicht machen sich bei Dir auch körperliche Symptome wie Verspannungen oder Magen-Darm-Beschwerden bemerkbar, die Du zunächst ignorierst. Kurze Phasen, wie Wochenende oder Urlaub reichen nicht mehr, um Dich von Deiner Belastung zu regenerieren. Irgendwann kommt der Tag, an dem Du das Gefühl hast, Du funktionierst nur noch auf Autopilot und Du bist innerlich vollkommen ausgebrannt. Eigentlich willst Du auch gar nichts mehr fühlen und Du verlierst so nach und nach den Bezug zu Dir selbst. Es kann sogar sein, dass Du Wege suchst, um Deinem Leistungsdruck entfliehen zu können. So ziehst Du Dich vielleicht verstärkt aus Deinem persönlichen Umfeld zurück, Du genehmigst Dir das ein oder andere Glas Alkohol zu viel oder greifst zu anderen betäubenden Substanzen.

Du befindest Dich mittendrin in einem Burnout.



## Test

Bevor die Symptome, die bei einem Burnout auftreten können, ausführlicher beschrieben werden, möchte ich, dass Du Dir kurz Zeit nimmst und die untenstehenden Fragen ehrlich und ungeschönt für Dich beantwortest.

1. *Wie oft fühlst Du Dich emotional erschöpft?*

1. Nie
2. Selten
3. Ab und zu
4. Oft
5. Fast immer

2. *Wie oft fühlst Du Dich körperlich erschöpft?*

1. Nie
2. Selten
3. Ab und zu
4. Oft
5. Fast immer

3. *Wie oft hast Du Das Gefühl nur noch zu funktionieren?*

1. Nie
2. Selten
3. Ab und zu
4. Oft
5. Fast immer

4. *Wie oft tritt in Dir ein Gefühl der Sinnlosigkeit auf?*

1. Nie
2. Selten
3. Ab und zu
4. Oft
5. Fast immer

5. *Wie oft hast Du das Gefühl der inneren Leere?*

1. Nie
2. Selten
3. Ab und zu
4. Oft
5. Fast immer

6. *Wie oft hast Du das Gefühl den Erwartungen nicht gerecht zu werden?*

1. Nie
2. Selten
3. Ab und zu
4. Oft
5. Fast immer

7. *Wie oft fällt es Dir schwer Dich auf Deine Aufgaben und Ziele zu konzentrieren?*

1. Nie
2. Selten
3. Ab und zu
4. Oft
5. Fast immer

8. *Wie oft leidest Du an körperlichen Symptomen?*

1. Nie
2. Selten
3. Ab und zu
4. Oft
5. Fast immer

## Symptome, die beim Burnout auftreten können

Sicherlich hast Du einige der Testfragen mit oft bis fast immer beantwortet. Nicht alle Symptome müssen beim Burnout gleichzeitig auftreten - so individuell wie die Auslöser sind, so individuell ist auch die Symptomatik und die Phasen, in denen sie auftreten.



### Körperliche Erschöpfung

Selbst nach Erholungsphasen besteht weiterhin ein dauerhaftes Gefühl der Müdigkeit. Die Bewältigung des Alltags fällt durch die Müdigkeit zusätzlich schwerer und der Körper sehnt sich nach weiteren Erholungspausen, die wiederum nicht zur gewünschten Erholung beitragen und so setzt sich der Zustand der Müdigkeit dauerhaft fort. Neben Müdigkeit können sich auch Schlafstörungen entwickeln. Abends im Bett finden die Gedanken keine Ruhe, es fällt zunehmend schwerer einzuschlafen und sollte dies gelingen, ist der Schlaf oft nicht erholsam, da sich im Schlaf weiter mit den belastenden Situationen auseinandergesetzt wird.

### Emotionale Erschöpfung



Die immer weiter einströmenden Aufgaben und Erwartungen lösen ein Gefühl der vollkommenen Überforderung aus, es kommt zu einer emotionalen Erschöpfung. Bevor ein Gefühl der inneren Leere aufkommt, entstehen zunächst Gefühle wie Ärger, Wut oder Enttäuschung. Meist richten sich diese negativen Gefühle gegen einen selbst, sie können sich aber auch gegen Personen im nahen Umfeld, wie Familie oder den Partner richten.

# Symptome, die beim Burnout auftreten können



## Selbstentfremdung

Die Selbstentfremdung oder auch Depersonalisierung genannt, gehört zu den eindeutigsten Burnout-Symptomen. Sie ist ein Zustand bei dem versucht wird, eine Distanz zwischen sich und dem Auslöser für den Stress zu schaffen, um so die dauerhafte Überbelastung zu kompensieren und dieser Abhilfe zu schaffen. Es entsteht ein Gefühl, nur noch automatisch zu funktionieren.

## Frustration



Zu hohe Erwartungen, ob sie von einem selbst an sich gestellt oder von anderen bestimmt werden, können einfach nicht bewältigt werden. Ebenso wie unerfüllbare Aufgaben und Ziele. Der Leistungsdruck steigt immer mehr; und das, obwohl noch größere Anstrengungen in die Erfüllung gesteckt werden, bleiben die Erfolge aus. Es entsteht ein Gefühl der Frustration.



## Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

Der Kopf findet einfach keine Ruhe. Die Gedanken springen hin und her und es wird sich nur darauf fokussiert was alles noch erledigt werden muss. Die damit einhergehenden Konzentrationsprobleme verstärken den Leistungsdruck immer weiter. Aus Angst zu versagen, fällt es schwierig Entscheidungen zu treffen. Daher wird oft lieber gar keine Entscheidung getroffen.

## Körperliche Symptome



Nicht nur innerlich macht sich ein Burnout bemerkbar, sondern auch körperlich kann sich der langanhaltende Druck äußern. So können zum Beispiel Kopfschmerzen, Verspannungen, Herzrhythmusstörungen oder auch Magenbeschwerden auftreten.