



## Die Ursachen von Burnout Teil 1

### **Burnout im Beruf**

Vor allem die äußeren Umstände spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Burnout aber auch bestimmte Aspekte in der Persönlichkeitsstruktur, denn sonst müssten in einer Organisation *alle* Beteiligten erkranken. Entscheidend ist aber das Zusammenwirken der inneren *und* äußeren Faktoren bei der Entstehung des Burnout-Syndroms.

### **Die äußeren Ursachen**

Ein Arbeitsplatz, an dem Sie wenig oder überhaupt kein Feedback erhalten oder permanent mit Problemen, Beschwerden oder Reklamationen konfrontiert sind oder einer ständigen Überlastung auf Grund mangelhafter Ressourcen ausgesetzt sind und Sie zudem vielleicht auch noch zu wenig verdienen, sind die Hauptursachen für das Ausbrennen über den äußeren Faktoren.

- extreme Arbeitsbelastung
- Zeitdruck
- Konflikte, Kompetenzgerangel, bis zu **Mobbing**
- Führungs- und Kooperationsprobleme
- mangelnde Entscheidungsfreiheit
- widersprüchliche Anweisungen
- Emotional Work

Hier stellt sich die Frage, was ein Einzelner gegen diese Faktoren unternehmen kann. Die Möglichkeiten hängen natürlich auch von der Position des Betroffenen ab. Es gibt aber viele Beispiele, wie dieses gelungen ist - ich möchte an dieser Stelle der Klarheit wegen nur die Auflistung vorstellen aber werde im weiteren darauf noch eingehen.

## Die inneren Faktoren

Die Persönlichkeitsstrukturen **Burnout**-Betroffener zeigen sehr häufig Parallelen. In der Regel handelt es sich bei den entscheidenden Faktoren oft um unbewusste Ängste, Wünsche oder Ziele, die einen Mechanismus in Gang bringen, der die Betroffenen auf Dauer ausbrennen lassen.

- Ehrgeiz
- Perfektionismus
- hohe idealistische Ziele

Oft können diese Ziele auch nicht mit dem größten persönlichen Engagement des Betroffenen erreicht werden. Das Ungleichgewicht zwischen diesen überzogenen Zielen und der harten Realität ist einfach zu groß. Die Betroffenen sind in der Regel hoch motiviert und zeigen eine außerordentliche Leistungsbereitschaft. Wird die angestrebte Anerkennung, sei es Lob oder finanzielle Bestätigung, nicht oder nur unzureichend gewährt, resultiert daraus wachsende Frustration und körperliches Unwohlsein. Darauf folgen bald die ersten Anzeichen von **Burnout**.

Die Entstehung dieser grundlegenden Charaktereigenschaften ist häufig auf ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung zurückzuführen, das meist schon in der Kindheit entstanden ist. Aus diesem Bedürfnis heraus entwickeln sich in der Folge meist unbewusste Ängste und /oder Wünsche, die den Betroffenen noch weiter antreiben, wie z.B.

- Angst, nicht zu genügen
- Angst vor Kritik
- Angst zu versagen
- Angst, nicht gesehen zu werden
- Angst, 'nein' zu sagen
  
- Wunsch, erfolgreich zu sein
- Wunsch nach Wertschätzung
- Wunsch nach Sicherheit
- Wunsch geliebt zu werden

## Zusammenfassung

In der **Burnout-Therapie** muss also die Gewichtung der auslösenden Faktoren geklärt und der Fokus bei der Suche nach den individuellen Ursachen entsprechend gesetzt werden.

## Burnout Diagnose

**Burnout** ist noch immer nicht als eigenständige Krankheit anerkannt und wird lediglich als ein Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führt, 'gehandelt'. Deshalb weichen viele Ärzte und Therapeuten auf die Diagnose Depressionen, Neurasthenie oder das Chronische Müdigkeitssyndrom (CMS) aus. Burnout wird dann nur als Zusatz diagnostiziert.

Für die Diagnose gibt es eine Vielzahl von Tests mit leicht unterschiedlichen Fragestellungen und Symptomaufstellungen, die im Grunde alle auf dem **Maslach Burnout Inventory (MBI)** basieren. Sie finden einen kostenlosen MBI-Selbsttest in Internet unter [www.psychomeda.de/online-tests/burnout-test.html](http://www.psychomeda.de/online-tests/burnout-test.html). Der MBI wurde allerdings als Forschungsinstrument für die empirische Burnoutforschung entwickelt und nicht als individuelles Diagnosetool.

Die Tests arbeiten in der Regel mit der persönlichen Einschätzung des Betroffenen über die Häufigkeit der auftretenden Symptome. Diese Ergebnisse sind also zwangsläufig subjektiv und quantitativ. Dennoch können sie dem Einzelnen für das Erkennen von Burnout hilfreich sein.

Da es aber beim **Burnout-Syndrom** gerade und in erster Linie um die persönliche Wahrnehmung der Betroffenen geht, ist das auch nicht wirklich wichtig. Letztendlich ist dieser Begriff auch nur ein Etikett - viel entscheidender ist, dass Sie wieder gesund werden.

