

Thomas M. H. Bergner

**Burnout-Prävention
Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe**

Schattauer, Stuttgart 2007

Inhaltsverzeichnis Pressemappe:

1. Presstext zum Buch
2. Autor und Termine
3. Inhaltsverzeichnis des Buches
4. Beispiele Tests/Abbildungen/Übungen
5. Probeseiten
6. Weiterer Bergner-Titel: „Burnout bei Ärzten“
7. Antwortfax

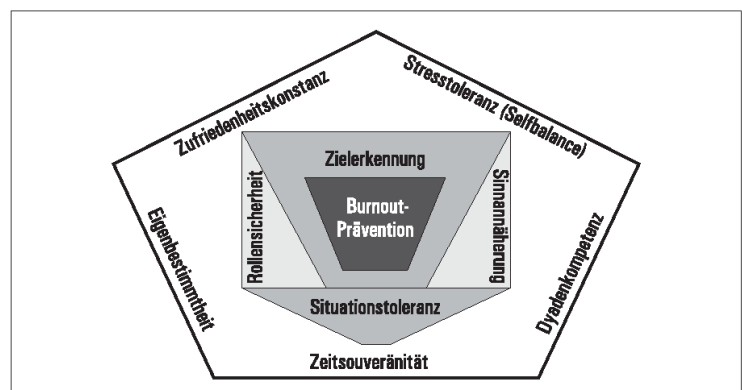


Abb. 1-1 Die neun zentralen Wege der Burnout-Prävention

Bergner: Burnout-Prävention. Stuttgart: Schattauer, S. 14.

Am Rande des Wahnsinns

Burnout erfolgreich vermeiden und bekämpfen

Stuttgart, August 2007 – Steigender Leistungsdruck und zunehmendes Arbeitsvolumen können zu Überbelastung führen. Wird dies nicht rechtzeitig erkannt, besteht die Gefahr, an Burnout zu erkranken. Im schlimmsten Falle kostet die Krankheit viel – Gesundheit, Lebensenergie, Zeit und Geld. Das muss nicht sein! Der Arzt und Coach Thomas Bergner beschreibt in „Burnout-Prävention“ anhand eines 9-Stufen-Programms, wie man Burnout vermeiden sowie erfolgreich dagegen vorgehen kann. Er spricht damit Menschen an, die Burnout-gefährdet sind oder an Burnout leiden, aber auch Therapeuten und Coachs.

Vollkommen erschöpft und ausgebrannt – wer hat sich nicht schon einmal so gefühlt? Gerade im frühen Stadium fällt es Betroffenen oft schwer, erste Anzeichen von Burnout wahrzunehmen. Dabei verbessern sich die Heilungschancen, je früher Burnout erkannt wird. Zu den besonders häufig betroffenen Berufsgruppen gehören Lehrer, Manager, Ärzte oder Pflegeberufe. Doch jeder kann an Burnout erkranken. Die erste Phase der Krankheit ist noch durch hohe Aktivität gekennzeichnet. Langsam nimmt die Unzufriedenheit jedoch zu. Später gehen emotionale Erschöpfung, Gleichgültigkeit oder das Gefühl innerer Leere mit abnehmender Leistungsfähigkeit, Rückzug und Isolation einher.

Bergner verspricht keine kurzfristige Hilfe, sondern geht von einem längeren Prozess aus. Mithilfe von „Burnout-Prävention“ entwickelt der Leser sein individuelles und nachhaltiges Präventionsprogramm gegen Burnout: Anhand der neun Stufen erlernt der Betroffene zum Beispiel, mit Zeit und Stress richtig umzugehen und Zufriedenheit zu erlangen. Mit Fragen zur Selbsteinschätzung sowie Übungseinheiten und Tests analysiert der Leser seine aktuelle Situation und findet so neue Wege im Umgang mit sich selbst.

Thomas M.H. Bergner

Burnout-Prävention

Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe
2007. 292 Seiten, mit 27 Tests und 93 Übungen sowie 26 Tab.
und 18 Abb., kart.

€(D) 29,95 €(A) 30,80

ISBN: 978-3-7945-2585-0

Abdruck honorarfrei. Wir freuen uns auf den Beleg Ihrer Rezension!

Der Autor



Dr. med. Thomas M. H. Bergner

Geboren 1960 in Kassel. Studium der Medizin in Erlangen und München. Facharzt-
ausbildung an der Dermatologischen Universitätsklinik München. Von 1993 bis 2002
als Dermatologe und Allergologe in eigener Praxis in Heimstetten bei München nieder-
gelassen. Seit 1994 als Coach für Führungskräfte, Trainer für internationale Unter-
nehmen und Berater für Medical Consultants tätig. Geschäftsführer von bergner.cc
coaching | consulting. Beim Schattauer Verlag veröffentlichte er bereits den Titel
„Burnout bei Ärzten“.

Hier können Sie Herrn Dr. Bergner persönlich erleben:

Burnout-Prävention – Das 9-Stufen-Präventionsprogramm gegen Burnout

Blitzseminar auf der Frankfurter Buchmesse

Samstag, 13. Oktober 2007, 11.00 Uhr

Forum Fachbuch, Halle 4.2, K 451

Gib Burnout keine Chance

Vortrag auf den Stuttgarter Buchwochen

Mittwoch, 5. Dezember 2007, 20.00 Uhr

Haus der Wirtschaft, Bertha-Benz-Saal,

Willi-Bleicher-Str. 19, 70174 Stuttgart

Inhalt

1	Eine neue Sicht	1
1.1	Burnout ist anders als sein Ruf	1
1.2	Die Sicht erweitern: Burnout ist auch ...	4
1.3	Wozu?	6
1.4	Burnout erkennen	8
	Risikogruppen	8
	Die drei Burnout-Merkmale	8
	Die drei Burnout-Phasen	10
	Die drei Burnout-Ebenen	11
1.5	Die neun Stufen der Burnout-Prävention	12
1.6	Wie Sie das Buch für sich nutzen	16
2	Die Lösung ist die Lösung	21
	Flucht sein und als Glühwürmchen leben	21
2.1	Individuell nutzbare Ressourcen gegen Burnout	22
	Eigenlob	22
	Werte erkennen – Integrität gewinnen	23
	Kontextbezug von Werten	25
	Hilfe und Helfer	26
	Ressourcen	29
	Erfolge	30
	Stärken – das Selbstvertrauen	32
2.2	Was soll Gutes herauskommen?	33
	Der 75. Geburtstag	35

3	Der Stand der Dinge _____	41
3.1	Ein Blick ins Novembergrau _____	41
	Wo ich stehe _____	41
	Schnelltest _____	44
3.2	Burnout-typische Phänomene erkennen _____	44
	Emotionale Erschöpfung _____	46
	Depersonalisation _____	47
	Leistungsabnahme _____	49
	Körperliche Beschwerden _____	51
	Verdammt noch mal, ich bin nicht aggressiv _____	52
3.3	Berufliche Belastungen und Unklarheiten lösen _____	54
	Berufliche Anforderungen _____	54
	Schwierige Klientel _____	55
3.4	Individuelle Basis für Burnout _____	57
	Emotionale Labilität _____	57
	Helfersyndrom _____	59
	Verkopfung _____	60
	Kohärenzsinn _____	60
	Depression _____	61
	Omnipotenzanspruch _____	63
	Idealismus _____	63
	Mangelnde Selbstachtung (Selbstschädigung) _____	64
	Krafträuber _____	65
4	Die neun Stufen der Burnout-Prävention _____	67
4.1	Zeitsouveränität (Stufe 1) _____	67
	Bedeutung der Zeit _____	67
	Die Achse der Angst, Teil 1 – oder: Zeitdruck _____	67
	Gegenwart – eine eigene Dimension _____	69
	Zeit zwischen hoher Instanz und persönlicher Souveränität _____	71
	Persönlichkeit und Zeitdruck _____	72
	Effizienz oder Effektivität? _____	74
	Weshalb die Zeit knapp wird _____	75
	Terminmanagement _____	76
	Der individuell-souveräne Umgang mit Zeit und Terminen _____	77
	Realitätssinn _____	77
	Slots _____	78
	Zeitrespekt _____	79

Rhythmus	83
Aufgabenstrukturierung	84
Dringend oder wichtig	84
Prioritäten setzen	85
Orales Burnout-Verhütungsmittel	87
Auszeiten und Sabbaticals	87
Short Cut	88
4.2 Eigenbestimmtheit (Stufe 2)	89
Sprachliche Eigenverantwortung	89
Veränderung von Situationen – Ohnmacht oder Allmacht?	90
Selbstmanagement für Eigenbestimmtheit nutzen	93
Selbstsicherheit	94
Sich anderen zumuten	96
Einstellungen	97
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	97
Zweifeln – eine wirkungsvolle Methode	97
Anspruchsniveau austarieren	98
Perfektionismus schützt vielleicht vor Reichtum, aber nicht vor Burnout	98
Verhalten	100
Angst	101
Grenzziehung und Selbstbegrenzung	105
Delegieren	106
Entscheidungsstärke	107
Die Aufgeschobenen	108
Die Spannung nehmen	109
Umgang mit der eigenen Aggression	111
Langeweile	112
Sinnlichkeit	113
Burnout und Geld	115
Berufsunfähigkeit	116
Der Körper	118
Schlaf	119
Ernährung	119
Sucht: Die Extremvariante von Fremdbestimmtheit	120
4.3 Zufriedenheitskonstanz (Stufe 3)	122
Alltägliche Zufriedenheit	122
Die Achse der Angst, Teil 2 – oder: Unzufriedenheit	123
Ausmaß der Zufriedenheit	124
Zufriedenheit und ihr Preis	125
Der Nährboden für Zufriedenheitskonstanz	127
Handlungsspielraum einschätzen	127
Anerkennung wahrnehmen	128
Schwächen sind auch Chancen	129

Opferrollen erkennen und aufgeben lernen	130
Bedürfnisse und Wünsche	132
4.4 Stresstoleranz (Stufe 4)	134
Was Stress ist	137
Selfbalance	140
Die fehlende Alternative	141
Friedensengel und Krieger	142
Antipathie ist lebensnotwendig	142
Selfbalance – damit die Sympathie siegt	144
Sicherheit	146
Die Wurzeln eigener Kraft	146
Sicherheiten	147
Ausgeglichenheit	152
Innere Bedrängnisse	152
Erdung	153
Spiritualität, Meditation und innere Achtsamkeit	154
Freude	159
Humor	159
Freude und Glück	161
Aktivität	164
Ortswechsel	164
Die Sterbebett-Aufgabe	164
Liebe und Selbstliebe	165
Genuss	169
Horizontenerweiterung	171
Eine wichtige Frage	172
Wertschätzung	173
Selbstverteidigung	173
Eigene Gefühle erkennen	174
Innere Stimmen	174
Raum schaffen	176
Der Raum selbst	176
Eindeutigkeit	177
Berechenbarkeit	177
Authentizität	177
Optimismus	178
Positive Grundeinstellung	180
Kraft aus scheinbar Negativem ziehen	181
Wille	182
Motivation	183
Wille und Überkontrolle	186
Das aktive Vergessen	189
Stresstoleranz mit dem Kopf	191

4.5 Dyadenkompetenz (Stufe 5)	192
Burnout als Dyadenphänomen	192
Emotional kompetente Führung	195
Mitmenschlichkeit	196
Mitgefühl	197
Empathie steigern	198
Einfühlsam kommunizieren	201
Gelungene Kommunikation	201
Welche Sprache wir sprechen	202
Das Gute fördern	203
Selbst- und Fremdwahrnehmung	204
Gefühle ausdrücken	205
Bitten lernen	207
Lob	208
Selbstschutz	209
Standpunkt wechseln	209
Ausschlag	211
Pseudo-Konfliktlösungen	211
Sprachliche Grenzüberschreitungen	211
Bei sich bleiben	211
Angriffe sind unerfüllte Bedürfnisse	213
Umgang mit schwierigen Situationen	213
Dyadenkompetenz mit dem Körper	214
Spiegeln	214
Die Augen	215
Bewertungen erkennen und managen	215
Bewertung und Beobachtung	217
4.6 Situationstoleranz (Stufe 6)	222
Umgang mit Unveränderlichem	224
Weg der Zustimmung	225
Weg des Verlassens	226
Weg der schädlichen Anpassung	228
Weg des (späten) Einverständnisses	229
4.7 Rollensicherheit (Stufe 7)	230
Erwartungen zu Beginn der Ausbildung	232
Die Rolle des Lebens	233
4.8 Zielerkenntnis (Stufe 8)	235
Burnout und andere Krisen	236
Ziele und Lösungsorientierung	238
Ziele führen zum Erfolg	239
Zielarbeit	239
Praktische Umsetzung	243

Angstabbau für „unerreichbare“ Ziele	248
Ziel: Keine Ziele	249
4.9 Sinnannäherung (Stufe 9)	250
5 Frei von Burnout	255
5.1 Das individuelle Burnout-Präventions-Programm	255
5.2 Epilog	257
Anhang	259
Übersicht der Tests und Übungen	266
Literatur	271

Testen Sie sich:

Beispiele aus „Burnout-Prävention“

Test: Emotionale Erschöpfung

Beurteilen Sie, wie weit Sie den entsprechenden Sätzen für sich zustimmen können oder nicht.

1 bedeutet: Trifft überhaupt nicht auf mich zu. 10 bedeutet: Trifft ohne jede Einschränkung auf mich zu.

Ich habe keine Kraft mehr für meinen Beruf. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Ich fühle mich leer. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Ich habe keine Reserven mehr. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Mir fehlen die Antworten auf wichtige Fragen in meinem Leben. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Ich weiß nicht mehr, warum ich meinen Beruf auf diese Weise ausübe. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Ich möchte meinen Beruf am liebsten an den Nagel hängen. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Ich kann mir heute nicht vorstellen, den Beruf bis zur normalen Altersgrenze durchzuhalten, ich will vorher aufhören. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Ich brauche dringend Urlaub. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Ich kann Aufgaben außerhalb der Reihe fast nicht mehr durchstehen. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Ich fühle mich wie ausgebrannt. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Auswertung

Bitte zählen Sie zunächst Ihre Punkte zusammen, die Punktzahl liegt zwischen 10 und 100. Je höher der Wert, umso größer ist Ihre emotionale Erschöpfung. Es gibt keinen festen Grenzwert, ab dem man sicher von Burnout sprechen kann, weil viele andere Faktoren eine Rolle spielen. Die Erfahrung zeigt, dass ein Wert unter 30 gegen Burnout spricht. Werte ab 60 sind starke Indizien für Burnout. Wenn Sie auch nur einmal mit 10 geantwortet haben, ist das ebenfalls ein deutlicher Hinweis auf Burnout.

Bergner: Burnout-Prävention. Stuttgart: Schattauer, 2007, S. 46f.

Hinweis: Abdruck der Auszüge aus dem Buch, Abbildungen, Übungen und Tests sind ohne schriftliche Zustimmung des Verlages nicht gestattet.

Abbildungen zum Thema Zeitmanagement aus „Burnout-Prävention“

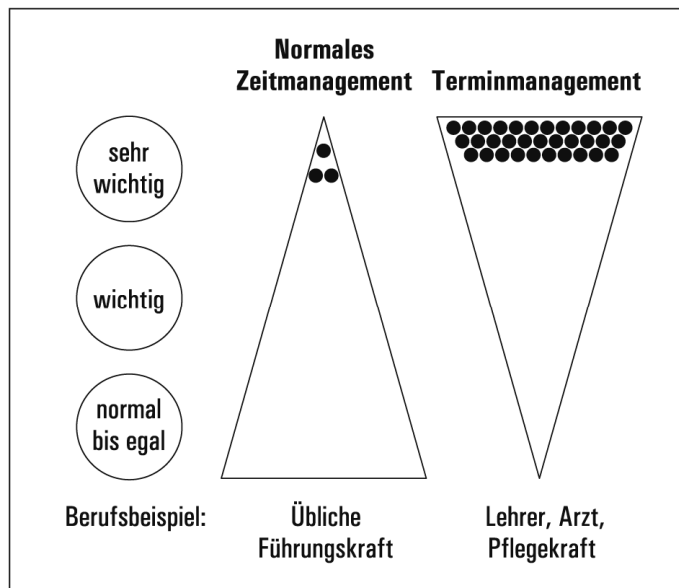


Abb. 4-3 Unterschied von Termin- und Zeitmanagement

Bergner: Burnout-Prävention. Stuttgart: Schattauer, 2007, S. 76.

Tab. 4-1 Zeitfresser (Auswahl)

- zu viele Kontakte mit der eigenen Klientel im Block (Ermüdung!)
- ungünstige Gestaltung des Arbeitszimmers oder der gesamten Kanzlei, des Büros, der Praxis (ungünstige Raumergonomie)
- wiederholte Störungen von außen (Mitarbeiter kommen ungefragt in den Raum usw.)
- Arbeit während der physiologischen Tagestiefs (Hoch: morgens bis etwa 12 Uhr; Tief: zwischen 13 und 15 Uhr sowie abends ab 19 Uhr)
- falscher Beruf
- übertriebenes Styling
- falsches Unternehmen (die Unternehmenskultur ist mit den eigenen Vorstellungen nicht vereinbar; die entstehenden inneren Widerstände kosten in der Regel Zeit)
- zu lange Anfahrtszeit zur Arbeit
- Unzufriedenheit mit Mitarbeitern (zeitraubende, unnötige Gespräche)
- Schwierigkeiten zu Hause (beruflich nicht so bei der Sache sein, wie es sonst möglich wäre)
- Telefonate und Besprechungen unnötig führen oder endlos in die Länge ziehen
- Schwierigkeiten mit dem PC oder mit dem manuellen Schreiben
- den eigenen Redefluss nicht aufhalten
- eigene Krankheit (nur gesund brauchen wir am wenigsten Zeit je Arbeitseinheit)
- Fachzeitschriften und -bücher, die zu lesen keinen wirklichen Gewinn bringt

Bergner: Burnout-Prävention. Stuttgart: Schattauer, 2007, S. 79.

Übungen aus „Burnout-Prävention“

Übung: Was ist _____

1. Gibt es Bedürfnisse und Ziele, die Sie in Ihrem Leben oder in den letzten Jahren vernachlässigt haben? Wenn ja, welche?
2. Gibt es bei Ihnen wichtige Fähigkeiten, die bisher in Ihrem Leben unterentwickelt oder missachtet blieben?
3. Gibt es äußere Faktoren, die Sie zurzeit belasten? Wenn ja, welche?
4. Stimmt das Verhältnis zwischen Ihrem Einsatz und Ihrem Nutzen im Leben?
5. Hatten oder haben Sie berufliche Vorstellungen, die sich als unrealistisch herausgestellt haben?
6. Empfinden Sie genügend Eigenständigkeit in Ihrem beruflichen Tun?
7. Spüren Sie Ihre eigene Freiheit – und wo ist sie vielleicht eingeschränkt?

Bergner: Burnout-Prävention. Stuttgart: Schattauer, 2007, S. 2f.

Übung: Eine neue Aktivität _____

Haben Sie eine Idee, womit Sie wieder beginnen könnten, etwas, das Sie früher einmal gerne und häufig gemacht haben, das aber im Laufe der Zeit verkümmert ist? Vielleicht spielten Sie ein Musikinstrument, betrieben eine Sportart oder beschäftigten sich mit einem faszinierenden Thema? Was auch immer: Entwerfen Sie einen konkreten Zeitplan für diese eine, neue Aktivität. Jetzt!

Bergner: Burnout-Prävention. Stuttgart: Schattauer, 2007, S. 5.

Es gibt allerdings eine Ausnahme, aber nur unter einer Bedingung: Die Veränderung wird als positiv empfunden. Ein Beispiel mag sein, durch eine Erbschaft oder einen Lotteriegewinn rasch über viel Geld zu verfügen. Letztlich wäre aber auch ein Gewinn eine Art Störung im Gleichmaß.

Begleiter für Änderungen sind somit Unsicherheit, Unbekanntheit, Leid, Krisen, Unklarheit und auch schicksalsartig empfundene Vorgänge.

Ihr Begleiter heißt vielleicht bereits Burnout oder Sie wollen sichergehen, davon verschont zu bleiben. Vielleicht gelingt es Ihnen, zumindest für kurze Zeit, die Störungen, die Ihnen auffallen, unter den vorher genannten Gesichtspunkten zu sehen. Auch das kann der aktuellen Lage etwas Brisanz nehmen.

Die Motivation zu wirklichen Veränderungen entsteht, wenn wir Erfahrungen machen, die wir nicht sinnvoll deuten oder nicht ignorieren können. Zu Veränderungen finden wir uns somit nur dann bereit, wenn wir etwas nicht mehr übersehen können, wie die Symptome von Burnout, oder uns mehr und mehr die Sinnlosigkeit unseres Tuns oder Lebens missfällt.

1.4 Burnout erkennen¹

Risikogruppen

Grundsätzlich gibt es keinen Beruf, in dem Burnout nicht denkbar oder nicht möglich wäre. Dennoch sind es vorrangig die Berufe, in denen Beziehungen zu anderen Menschen wichtig sind, die den Weg zu Burnout ebnen (Tab. 1-1). Damit sind Menschen in Berufen wie Bäcker oder Dachdecker in der Regel nicht gefährdet.

Heute wird auch von Burnout gesprochen, wenn rein private Beziehungen, wie beispielsweise zu einem zu pflegenden Angehörigen, zur starken Erschöpfung führen. Es gibt für diese Sichtweise gute Argumente und ebenso gute, es anders zu sehen.

Die drei Burnout-Merkmale

Drei wichtige Merkmale führen zur Diagnose Burnout: emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und abnehmende Leistungsfähigkeit.

- **Emotionale Erschöpfung:** Sie ist das Kern- oder Leitsymptom für Burnout. Wenn Ihnen Aussagen und Gefühle wie
 - „ich habe keine Kraft mehr“;
 - „eigentlich kann ich nicht mehr“;

¹ Bitte beachten Sie, dass dieser Abschnitt und das Buch eine ärztliche oder therapeutische Diagnose nicht ersetzen können und auch nicht sollen.

Tab. 1-1 Von Burnout Betroffene

● Altenpfleger	● Pfarrer und Priester
● Ärzte [12, 114]	● Polizisten
● Bankangestellte	● Psychotherapeuten
● darstellende Künstler (z. B. Sänger)	● Richter
● EDV-Fachleute [79]	● Sanitäter
● Erzieher	● Sekretärinnen
● Gefängnispersonal	● Sozialarbeiter im weitesten Sinn
● Hebammen	● Sportler
● Journalisten	● Steuerberater
● Krankenschwestern [12]	● Stewardessen
● Kundendienstmitarbeiter	● Trainer
● Lehrer [57, 80]	● Zahnärzte
● Manager	

- „ich fühle mich leer“,
- „was tue ich hier eigentlich“ oder
- „ich brauche dringend Urlaub“

bekannt vorkommen, besteht der Verdacht auf emotionale Erschöpfung. Tritt emotionale Erschöpfung gemeinsam mit einer gewissen Unzufriedenheit auf (mit dem Beruf, der privaten Situation, den Verhältnissen usw.), bildet sie den Nährboden für Burnout.

- **Depersonalisation:** Sie bedeutet ein reduziertes Engagement für seine Klientel² und für andere allgemein (Mitarbeiter, Partner, Freunde, Verwandte). Depersonalisation äußert sich oft durch eine wenig gefühlvolle, gleichgültige, zynische oder sarkastische Einstellung. Typische Symptome sind eine negative Einstellung gegenüber Kollegen und negative Gefühle gegenüber der eigenen Klientel. Weiterhin kommt es meistens zu einem gesellschaftlichen Rückzug, zur Vermeidung von Kontakten. Das Ganze wird gerne begleitet vom Versuch, perfekt zu sein.
- **Abnehmende Leistungsfähigkeit:** Dieses ist das schwächste der drei Hauptkriterien, denn in der Anfangsphase von Burnout sind die Betroffenen be-

2 Je nach ausgeübtem Beruf unterscheiden sich die Klientel, mal sind es wirklich Klienten wie beim Steuerberater oder Anwalt, Patienten wie beim Arzt oder der Krankenschwester, Kunden wie beim Bankangestellten, Passagiere wie bei der Stewardess, mal sind es Schüler wie beim Lehrer. Da es sich bei Burnout auch um eine Beziehungserkrankung handelt, wäre es hier *immer wieder* notwendig, eine entsprechende Erklärung zu geben, was der Lesbarkeit schaden würde, sodass ich mich deshalb beim beruflichen Gegenüber auf den Ausdruck Klient bzw. Ihre Klientel beschränke. Bitte ersetzen Sie den Ausdruck immer mit dem für Sie zutreffenden Begriff.

sonders aktiv (hyperaktiv)! Durch den nicht immer bemerkten Einsatz von Willen können sie in der Lage sein, sich heftig im berüchtigten Hamsterrad auch längere Zeit zu drehen, ohne abzustürzen. Zudem vermindert sich die Leistungsfähigkeit anfangs fast unmerklich. Wenn Burnout zur bewussten Abnahme der Leistungen führt, ist es in der Regel leider schon weit fortgeschritten. Eine Ausnahme von dieser Regel bilden oftmals Lehrer, die schon früh ihre Leistungsminderung merken.

Die Ausprägung dieser drei Hauptanteile von Burnout schwankt stark zwischen den einzelnen Berufsgruppen. Bei Ärzten sind die Depersonalisation und die emotionale Erschöpfung markant erhöht [123], während sie alles in allem mit ihrer Leistungsfähigkeit zufrieden sind. Lehrer hingegen sind mit ihren Leistungen völlig unzufrieden, beklagen jedoch kaum Depersonalisation. Sozialarbeiter haben von allem etwas und Angehörige, die chronisch Kranke pflegen, fühlen sich leistungsgemindert und emotional erschöpft.

Die drei Burnout-Phasen

Burnout läuft in drei Phasen ab, die unmerklich ineinander übergehen.

- **Phase 1 – Aggression und Aktivität:** Das Leitsymptom der ersten Phase ist der Ärger. Die Leitreaktion ist die Aggression.
In der Anfangsphase wird den wenigsten Betroffenen ihre Situation klar. Selbst wer die Anfänge irgendwie wahrnimmt, kann sich nicht vorstellen, was daraus werden kann oder wird. Je nach Willenseinsatz kann diese Phase Jahre, im Extremfall sogar Jahrzehnte dauern. Nur wenige geben nach kurzer Zeit auf – dafür sind gerade die Menschen in typischen Burnout-Berufen (Lehrer, Manager, Ärzte, Pflegeberufe, beratende Berufe) zu sehr darauf trainiert, sich zurückzunehmen und das Letzte zu geben. Wirklicher Leidensdruck in der ersten Phase ist selten. Sie fällt den Betroffenen in der Regel weniger auf als der Umgebung. Ihnen entgehen auch die ununterbrochenen, Burnout forcierenden Minimaltraumen.
- **Phase 2 – Flucht und Rückzug:** Das Leitsymptom der zweiten Phase ist die Furcht (anfangs noch vor konkreten Inhalten). Die Leitreaktion ist die Flucht.
Das Gefühl, immer weniger Zeit zu haben, nimmt zu. Das Fluchtverhalten beginnt. Bewegung wird im Übermaß betrieben (Sportaholic) oder minimiert. In der Übergangsphase zielt das Verhalten darauf ab, Enttäuschungen und Minimaltraumen möglichst zu vermeiden. Distanz zu anderen und auch zu sich selbst schafft scheinbare Ruhe und Schutz. Der Betroffene nimmt sich selbst nicht mehr richtig wahr, der Kontakt zur Klientel wird minimiert, was nach außen nicht auffallen muss. Mitmenschlichkeit und Empathie verringern sich. Die Furcht wird zur Angst und ist dann in der Regel nicht aktiv begründbar, scheinbar entsteht sie einfach.

- **Phase 3 – Isolation und Passivität:** Das Leitsymptom der dritten Phase ist die Isolation. Die Leitreaktion ist die Lähmung. Oft steigt erst in der Endphase das Leidensbewusstsein so an, dass Hilfe gesucht wird. Das eigenmotivierte Handeln schwächt sich mehr und mehr ab. Sucht – nicht nur mittels Alkohol, Nikotin oder Tabletten – spielt spätestens in dieser Phase eine Rolle. Depression wird offensichtlich. Innere Befriedigung fehlt praktisch völlig. Nicht selten wird zu Beginn auch noch dieses dritte Stadium als Zweckpessimismus fehlgedeutet. Eventuell kommen Selbstmordideen auf. In der Endphase von Burnout erstarrt jede Bewegung, vielleicht auch, um die längst angelegten Fesseln nicht zu sehr zu spüren.

Nur in der Anfangsphase ist die Diagnose Burnout relativ leicht und zuverlässig zu stellen und es kann mit hoher Sicherheit erkannt werden [133]. Danach wird Burnout so sehr von anderen, begleitenden Phänomenen (wie Depression, Sucht, Angsterkrankungen) maskiert, dass eine eindeutige Diagnosestellung schwer ist. Wird es in der Anfangsphase erkannt, überrascht es den Betroffenen in aller Regel – er fühlt sich noch viel zu gut.

Die drei Burnout-Ebenen

Burnout betrifft drei Ebenen des Menschen: den Körper, die Gefühlswelt und das Verhalten.

- **Der Körper:** Die körperlichen Symptome können sehr vielfältig sein. Einige Symptome sind in Tabelle 1-2 aufgelistet.
- **Das Gefühl:** Die Gefühlsveränderungen zeigen Unterschiede je nach Phase. Zunächst entsteht das Gefühl der Unentbehrlichkeit und zu wenig Zeit zu haben. Es treten Stimmungsschwankungen, vermindertes Selbstwertgefühl, Gereiztheit, Misstrauen, Ungeduld oder Unzufriedenheit auf. In der zweiten Burnout-Phase kommt es zum Abstumpfen, zu Arbeitsunlust, Bitterkeit oder Erschöpfung. Das Gefühl, ausgebeutet zu werden, kann auftreten.

Tab. 1-2 Körpersymptome bei Burnout (Auswahl)

● Banalinfektionen treten vermehrt auf (Erkältungen)	● Schlafstörungen jeder Art
● „Bandscheibenvorfall“	● Schulter-Arm-Syndrom
● Enge in der Brust	● Schwindel
● Herzrasen	● sexuelle Lust nimmt ab
● Kopfschmerzen	● Tinnitus (Ohrgeräusche)
● Müdigkeit	● Übelkeit
● Muskelschmerzen	● Verdauungsstörungen (sowohl Durchfall wie Verstopfung)
● Rückenschmerzen	● Zähneknirschen

ten. Das Empfinden innerer Leere beginnt. Die Betroffenen fühlen sich überfordert, ihr Idealismus verliert sich. Angst, depressive Episoden, Schuld- und Versagensgefühle können erscheinen. In der dritten und letzten Phase werden die Gefühle nochmals heftiger: Einsamkeit, existenzielle Verzweiflung, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder Leeregefühl dominieren das Leben, die eigenen Emotionen verflachen.

- **Das Verhalten:** Auch das Verhalten passt sich den einzelnen Phasen an. Zunächst sind die Betroffenen überaktiv. Sie nehmen neue Tätigkeiten an und gern Arbeit mit nach Hause. Ohnehin können sie kaum genug arbeiten. In der zweiten Phase nimmt die Leistungsfähigkeit ab, was lange Zeit nicht bemerkt wird. Andere Menschen werden gemieden, zumindest wird mehr Distanz gesucht. Krankheit, Partnerschaftsprobleme, Schuldzuweisungen sind weitere Phänomene. Im späten Verlauf der zweiten Phase wird nur noch Dienst nach Vorschrift gemacht, was auch im eigenen Unternehmen möglich ist. Echte Ziele fehlen, die Flexibilität nimmt ab. Hinzu kommen Konzentrationsschwäche und innerer Widerstand vor Veränderungen. In der dritten Phase herrschen allgemeines Desinteresse, die Aufgabe von Hobbys und starres Denken vor. Der Gedanke, dem Leben ein Ende zu bereiten oder Vorbereitungen dafür sind möglich. Das Ausleben einer Sucht ist der Ausdruck einer Todessehnsucht oder auch der Sehnsucht, etwas oder mehr empfinden und wahrnehmen zu können. Der „Kick“ muss immer stärker werden, um irgendetwas fühlen zu können.

1.5 Die neun Stufen der Burnout-Prävention

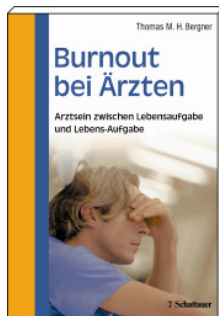
Sowohl das *Äußere* (wie der Arbeitsplatz oder die Arbeitsbedingungen), das *Innere* (die Persönlichkeit und das Verhalten des Einzelnen) als auch das *Zwischen* (wie wir uns mit anderen in Beziehung setzen) können Burnout auslösen. In der Tat ist die Verflechtung der Bereiche so stark, dass alle drei im Sinn einer Risikoerhöhung für Burnout wirken. Für die Burnout-Prävention ist wichtig, was der Einzelne wie und in welchem Ausmaß ändern kann.

Burnout kommt in vielen, sehr unterschiedlichen Berufen vor. Weder die Kreativität, welche der Beruf ermöglicht, erfordert oder verhindert, noch die berufstypischen Inhalte allein sind offenbar vorrangige Auslöser. Dafür spricht die Tatsache, dass es keinen Beruf gibt, in dem mehr als die Hälfte der Beschäftigten von Burnout betroffen sind.

Wer bereits Burnout hat, gibt meistens folgende fünf Faktoren als dessen Auslöser an (es sind eher die bekannten Gründe für Burnout):

- Zeitdruck; dieser Druck wird von Betroffenen oft als der zentrale Faktor für Burnout überhaupt bezeichnet; Zeitdruck kommt dann auf, wenn letztlich der notwendige Zeitrahmen regelhaft zu eng gefasst ist, egal ob nötig oder gar erzwungen oder nicht. Zeitdruck hängt bei den Burnout-Spitzenreitern (das sind Berufe in sozialen Bereichen) praktisch immer di-

Außerdem von Dr. Thomas Bergner bei Schattauer erschienen:



Burnout bei Ärzten

Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebens-Aufgabe

Von: Dr.med. Thomas M.H. Bergner, Ebenhausen

2006. 281 Seiten, 30 Abb., 58 Tab., kart.

€(D) 29,95 €(A) 30,80

ISBN: 978-3-7945-2529-4

„Ein Arzt wird nicht krank. Burnout haben nur die anderen.“

Oder doch nicht? Mindestens 20% der Ärzte leiden an einem Burnout-Syndrom, 78% sind unzufrieden mit ihrem Beruf. Burnout ist kein sporadisches Phänomen mehr, sondern hat sich zu einem Flächenbrand im Gesundheitswesen entwickelt. Doch die Vielfalt der krankmachenden Faktoren als auch die Vielzahl der Symptome machen es schwierig, Burnout rechtzeitig zu erkennen.

Dr. med. Thomas Bergner, langjährig als Facharzt in eigener Praxis tätig, coacht seit über einem Jahrzehnt erfolgreich Ärzte mit Burnout. Er beschreibt in seinem Buch erstmalig sämtliche Facetten dieses Krankheitsbildes bei Ärzten - wissenschaftlich fundiert und praxisnah. Seine Sprache ist klar, nicht selten provokant, seine Darstellung ist anschaulich und spannend durch zahlreiche Fallbeispiele.

Bergner richtet sich gezielt an Ärzte aller Fachrichtungen sowie an Medizinstudenten und Pflegepersonal. Er sensibilisiert den Leser für diese komplexe Erkrankung und ermöglicht dem Betroffenen ein Erkennen des individuellen Burnout-Risikos bzw. der eigenen Symptome. Ausführlich behandelt er persönliche Verhaltensweisen und systemgebundene Ursachen, die zu Burnout führen können. Dabei setzt sich Bergner kritisch mit den „Außenfaktoren“ Medizinstudium, Honorarsystem und Krankenhausstruktur auseinander. Mit zahlreichen Ratschlägen zu Prävention und Intervention zeigt er Wege aus dem Burnout auf.

Das Buch zu einem hochaktuellen Thema, das auch in Zukunft nichts von seiner Brisanz verlieren wird.

Essentials

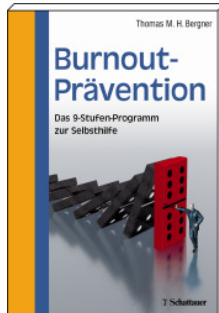
- Hochaktuell aufgrund der Diskussion um die Überbelastung der Ärzte
- Detaillierte Beschreibung der Symptome und der einzelnen Phasen der Erkrankung
- Ermöglicht die Ermittlung des eigenen Burnout-Profiles und zeigt Wege aus der Krise

Der Autor

Dr. med. Thomas M.H. Bergner, Dermatologe und Allergologe, Geschäftsführer von bergner.cc coaching | consulting

Wir überlassen Ihnen zur ausführlichen Rezension ein kostenloses Exemplar des in unserem Verlag erschienenen Titels. Die bibliographischen Angaben und den Preis des Buches bitten wir bei der Besprechung anzugeben. Bitte senden Sie uns ein Belegexemplar.

- Bitte senden Sie mir
für eine Rezension in _____ (Name Medium)
ein Rezensionsexemplar von:



Thomas M.H. Bergner
Burnout-Prävention
Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe
2007. 292 Seiten, mit 27 Tests und 93 Übungen sowie 26 Tab.
und 18 Abb., kart.
€(D) 29,95 €(A) 30,80
ISBN: 978-3-7945-2585-0

- Bitte schicken Sie mir das Buchcover an meine E-Mail-Adresse digital zu.
- Bitte schicken Sie mir ein Foto von Herrn Dr. Bergner digital zu.
- Ich möchte ein Interview mit Dr. med. Thomas Bergner führen. Bitte rufen Sie mich an.
- Bitte schicken Sie mir ein Rezensionsexemplar von „Burnout bei Ärzten“.
- Ich benötige weitere Informationen. Bitte rufen Sie mich an.

Name, Vorname

Medium

Redaktion / Abteilung

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail