



BURNOUT

Definition

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand körperlicher, geistiger, emotionaler oder seelischer Erschöpfung, der als Auswirkung langanhaltender negativer Gefühle und chronischer Belastung entsteht. Ein Burnout entwickelt sich typischerweise in einem länger andauernden Prozess.

Ein Burnout ist ein Syndrom und keine Krankheit. Das bedeutet, dass verschiedene Symptome sich zu einem Krankheitsbild zusammenfügen.

URSACHEN FÜR BURNOUT



Dauerstress



Starker Druck



Hohe Ansprüche an sich selbst



Probleme, Sorgen, Konflikte



Burnout



Perfektionismus



Überforderung



Nicht entspannen können



Hohe Arbeitsbelastung

WORAN ERKENNE ICH EINEN BURNOUT?



Hoffnungslosigkeit, Gefühl von Ohnmacht



Entspannung/Abschalten nicht mehr möglich



Erschöpfung



Schuldgefühle, Selbstzweifel



Warnsignale und Symptome



Schlafprobleme



Reizbarkeit, Aggressivität



Sozialer Rückzug



Häufige Krankheit



Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche



Körperliche Beschwerden

WAS KANN ICH GEGEN BURNOUT TUN?



Probleme, Sorgen, Konflikte lösen



Aus dem Stress aussteigen



Realistische Ansprüche an sich selbst stellen



Beziehungen pflegen



Vorbeugung



Achtsamkeit für das, was einem gelingt



Arbeitsbelastung verringern



Gute Tages-/Zeitstruktur finden

WAS KANN ICH TUN, WENN BURNOUT FÜR MICH EIN THEMA IST?



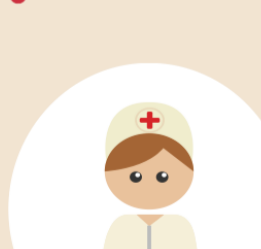
Warnsignale wahrnehmen



Burnout-Ursachen vermeiden



Selbst vorbeugen



Hilfe holen

QUELLEN

Burisch, Matthias

2015: Burnout-Kur für alle Fälle. Anleitungen für ein gesundes Leben, Heidelberg, Springer-Verlag

Nelting, Manfred

2014: Burnout. Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überlastung erkennt und neue Wege geht, München, Goldmann-Verlag

Seidel, Wolfgang

2012: Burnout: Erkennen, verhindern, überwinden. Die eigenen Emotionen steuern lernen. Wie neueste Erkenntnisse helfen, Hannover, Humboldt-Verlag

DESIGN, KONZEPT & INHALT

Nicole Alps & Mathias Rudolph

WEITERE INFOS

www.zeitzuleben.de/burnout-wissen

Zeitzuleben