

Wo finden Sie Psychologinnen und Psychologen?

www.psychnet.at

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

BÖP-Helpline: 01/407 91 92

Das Beratungs- und Infotelefon der PsychologInnen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.

Notizen

Impressum:

BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen
Möllwaldplatz 4/4/39 :: A-1040 Wien :: Telefon: +43 1 407 26 71-0 ::
Fax: +43 1 407 26 71-30 :: E-Mail: buero@boep.or.at :: <http://www.boep.or.at>

info

Burn-Out

Mit den Kräften am Ende?

Burn-Out-Phasen

1. Warnsymptome der Anfangsphase

Charakteristisch für diese Phase ist das vermehrte Engagement für Ziele, das zu hoher Arbeitsintensität und langen Arbeitszeiten führt; ein in der Arbeitswelt durchaus erwünschtes und positiv verstärktes Verhalten.

2. Reduziertes Engagement

Allmählich lässt der Anfangsschwung nach. Hat man sich früher noch jeden Tag auf die Arbeit gefreut, beginnen nun erste Phasen von »Lustlosigkeit«. Die Reduktion des Engagements erstreckt sich nicht nur auf den beruflichen, sondern auch auf den privaten Bereich. Arbeit wird zunehmend als unangenehm und mühevoll erlebt.

3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung

Man stellt sich nun die Fragen: Warum macht mir die Arbeit nicht mehr so großen Spaß? Warum bin ich nicht mehr so leistungsfähig? Was hat sich in mir verändert? Generell werden diese Fragen in zwei Richtungen hin beantwortet.

Entweder ich habe mich verändert, oder mein Umfeld hat sich verändert. Ich suche entweder die Schuld bei mir oder bei anderen. Es kommt entweder zu einer eher depressiven oder aggressiven Problemverarbeitung.

Gleichzeitig beginnen sich die Ansprüche zu erhöhen. Wäre alles wieder so wie früher, würde man sofort wieder gerne und engagiert arbeiten. Würde man mehr Geld bekommen oder befördert werden, würde man lieber arbeiten.

4. Abbau

Es kommt zu einem raschen Abbau von Motivation, von Kreativität, aber auch der kognitiven Leistungsfähigkeit. Jedes noch so komplexe Problem wird auf einfache Erklärungsmuster reduziert, z.B.: Es gibt immer klare Schuldige; »wenn diese Personen nicht wären, würde das Problem gar nicht existieren«.

5. Verflachung

Man erlebt seine Gefühle allmählich wie gefiltert durch einen Wattebausch. Es gibt nichts mehr, über das man sich richtig freuen oder ärgern kann. Man empfindet eher ein diffuses Gefühl des Unbehagens, des Leidens an sich und seiner Umwelt.

Sozialkontakte werden zunehmend gemieden, da sie als anstrengend erlebt werden. Man wartet, wenn überhaupt, dass andere Kontakt aufnehmen.

Die Interessen reduzieren sich auf die Aufnahme möglichst anspruchsloser Inhalte.

6. Verzweiflung

Die Selbstzweifel werden von Phase zu Phase immer stärker. Bin ich überhaupt zu etwas geeignet? War meine Berufswahl richtig, oder hätte ich nicht doch ganz etwas anderes werden sollen? Was bin ich überhaupt wert? Warum lebe ich eigentlich?

Psychosomatische Reaktionen

Häufig beginnen sich bereits in der ersten Phase psychosomatische Reaktionen auf die ständige Überlastung zu entwickeln, die sich zunehmend verstärken und eine Eigendynamik entwickeln. Dabei können alle Arten psychosomatischer Störungen auftreten: von Herz-Kreislauf Erkrankungen, Störungen im Magendarmbereich, Beschwerden im urologisch-gynäkologischen Bereich bis hin zu Hauterkrankungen jeglicher Art. Das Auftreten der Krankheit wird oft nicht in Zusammenhang mit dem Burn-Out gebracht, sodass die Therapie sich oft ausschließlich an den Krankheitssymptomen orientiert und die grundlegende Überlastungssituation außer Acht lässt.

Prävention gegen Burn-Out

Setzen Sie sich realistische Ziele

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Ziele auch erreichbar sind. Setzen Sie sich Teilziele, die in nicht mehr als einem Jahr erreicht werden können.

Hören Sie auf, andere verändern zu wollen

Versuchen Sie andere so zu akzeptieren, wie sie sind und versuchen Sie andere nicht grundlegend und dauernd zu verändern. Lassen Sie sich keine unrealistischen Versprechungen geben.

Trennen Sie zwischen Arbeit und Freizeit

Halten Sie Ihre Arbeitszeiten ein. Lassen Sie Überstunden nicht zum Normalzustand werden.

Pflegen Sie berufliche Alternativen

Versuchen Sie in Ihrer Freizeit bewusst Alternativen zu Ihrem Beruf zu pflegen. Je weiter weg vom Beruf, umso besser. Vermeiden Sie, auch in Ihrer Freizeit berufsähnliche Interessen zu verfolgen.

Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Familie und Freunde. Sehen Sie diese Zeiten als mindestens so wichtig an, wie die Zeiten für Arbeit. Pflegen Sie bewusst Freundschaften, am besten mit Personen, die Ihrer Berufsgruppe nicht angehören.

Lernen Sie bewusst zu trödeln

Ihr Körper signalisiert Ihnen deutlich, wann Sie trödeln sollten, sich also mit scheinbar nicht so wichtigen Dingen beschäftigen sollten. Lernen Sie diese Zeit nicht als verlorene, sondern für Ihr psychisches Gleichgewicht als wichtige Zeit zu akzeptieren.

Lernen Sie mit Ihrer Macht und Machtlosigkeit umzugehen

Lernen Sie zu akzeptieren, dass Sie Macht haben, vor allem im Umgang mit sozial Schwächeren. Lernen Sie zu akzeptieren, dass andere dieses Machtgefälle wahrscheinlich deutlicher als Sie wahrnehmen.

Machen Sie Ihre Grenzen deutlich

Zeigen Sie dem anderen, wo Ihre Grenzen sind. Achten Sie darauf, für sich selbst bestimmte Grenzen zu akzeptieren und einzuhalten.

Achten Sie auf die Einhaltung von Regeln

Vereinbaren Sie mit dem anderen bestimmte Regeln für den Umgang miteinander. Vereinbaren Sie auch Sanktionen bei Regelverstößen. Versuchen Sie die Regeln und die vereinbarten Sanktionen einzuhalten.

Wechseln Sie Ihr Tätigkeitsfeld

Versuchen Sie Ihr Leben so zu planen, dass Sie in regelmäßigen Abständen die Schwerpunkte Ihrer Tätigkeiten verändern. Als kritisch gilt der Zeitraum zwischen dem dritten und fünften Jahr.

Machen Sie bewusst Urlaub

Versuchen Sie in regelmäßigen Abständen wirklich Urlaub zu machen, wo Sie für niemanden erreichbar sind. Versuchen Sie im Urlaub alles zu vermeiden, was Sie mit Ihrer beruflichen Tätigkeit konfrontiert.

Kündigen Sie

Sehen Sie langfristig keine Veränderung Ihrer Situation, kündigen Sie, auch wenn dies im ersten Moment schwierig erscheint. Sie verbringen sehr viel Zeit am Arbeitsplatz und bezahlen es physisch und psychisch sehr teuer, wenn Sie langfristig in einem Burn-Out stecken.