

## Tipps zur Burn-out-Prävention:

- Achten Sie auf realistische Ziele – überfordern Sie sich nicht
- Versuchen Sie, Probleme, die die Arbeit betreffen, in der Arbeit zu lösen. Trennen Sie Arbeit und Freizeit.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Familie sowie Freundinnen und Freunde.
- Entschleunigung – leben Sie bewusst langsamer.
- Führen Sie täglich Entspannungsübungen durch.
- Tanken Sie neue Kraft und Energie bei Ihren Hobbys.

## Was tun, wenn man sich selbst nicht mehr helfen kann?

Zu Beginn ist eine medizinische und klinisch-psychologische Abklärung wichtig. Dabei wird festgestellt, ob es sich um ein Burn-out-Syndrom oder eine andere Erkrankung handelt und welche Behandlungen am wirkungsvollsten sind.

In der klinischen Psychologie und Psychotherapie gibt es viele Ansatzpunkte, die bei Burn-out sehr wirkungsvoll sind:

- Work-Life-Balance
- Entspannung (progressive Muskelentspannung, Atemtraining etc.)
- Bewältigung von Belastungen
- Biofeedback, Neurofeedback
- mentale Strategien (negative Gedankenschleifen durchbrechen)
- Achtsamkeitsverfahren
- Problemlösestrategien

Bei Bedarf kann auch eine medikamentöse Therapie hilfreich sein.



## Wo kann ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

- Allgemeinmedizinerinnen und -mediziner bzw. Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie (Wahlärzte mit der Möglichkeit der Beantragung einer Kostenerstattung)
- Clearingstelle für Psychotherapie  
Tel. +43 800 202434  
E-Mail: [clearing@psychotherapieinfo.at](mailto:clearing@psychotherapieinfo.at)  
Internet: [www.psychotherapieinfo.at](http://www.psychotherapieinfo.at)
- Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP)  
Helpline des BÖP: +43 1 5048000  
Internet: [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)
- Klinisch-psychologische Diagnostik auf Kassenkosten  
Internet: [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der ÖGK unter [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at).

**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**  
Österreichische Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Norman Schmid  
(Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, BÖP NÖ)  
Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien  
E-Mail: [gesundleben-12@oegk.at](mailto:gesundleben-12@oegk.at)  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

# Burn-out aufblühen statt ausbrennen



## Was ist ein Burn-out?

Ein Burn-out entwickelt sich langsam und unauffällig und auf einmal ist dann „die Batterie leer“. Umso wichtiger ist es, frühzeitig gegenzusteuern.

### Ein Burn-out kann alle von uns treffen!

Der Begriff „Burn-out“ stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „ausgebrannt sein, sich erschöpft fühlen“. Ein Burnout ist ein Zustand vollständiger körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung.

Die Ursachen für einen Burn-out werden im individuellen Umfeld (z. B. zu hohe Leistungsansprüche, falsche Erwartungen an die Arbeit bzw. das Arbeitsumfeld, Anerkennungsbedürftigkeit, labiles Selbstwertgefühl) und im beruflichen Umfeld (Fehlen von Fairness, Respekt, Gerechtigkeit, Anerkennung und Wertschätzung, Kontrollmöglichkeiten, sozialer Unterstützung) gesehen.

Frauen leiden statistisch gesehen etwas häufiger an einem Burn-out als Männer. Der kritische Altersbereich liegt zwischen 30 und 60 Jahren, also in jener Phase des Lebens, bei der besonders Mehrfachbelastungen durch Beruf, Familie und Haushalt eine Rolle spielen.



## Die drei Komponenten eines Burn-out:

### 1. Erschöpfung, Verlust von Energie und Engagement

Das Kernsymptom eines Burn-out ist eine emotionale Erschöpfung. Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt, müde, energielos und haben Probleme, sich für die Aufgaben des Alltags zu motivieren. Häufig sind auch Schlafbeschwerden, depressive Stimmung und psychosomatische Symptome (z. B. Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Panikattacken) vorhanden.

### 2. Distanzierte Haltung anderen Menschen gegenüber

Das Interesse an Freundinnen und Freunden sowie Kolleginnen und Kollegen nimmt ab. Andere werden als „Energieräuber“ betrachtet. Es fehlt auch die Energie für Sozialkontakte, wodurch sich viele immer stärker zurückziehen. Gereiztheit, Ärger und auch Selbstvorwürfe sind häufig vorhanden. Durch den Rückzug fehlen aber positive Interaktionen, was die depressive Stimmung weiter verstärkt.

### 3. Verlust der Leistungsfähigkeit

Die Arbeitsleistung lässt nach, Fehler werden häufiger, es fällt schwerer, sich zu konzentrieren und „bei der Sache“ zu bleiben. Viele Betroffene klagen auch über Vergesslichkeit. Es bedarf einer enormen Anstrengung, die Aufgaben im Beruf und zu Hause zu bewältigen.

## Burn-out-Prozess und -Teufelskreis:

Ein Burn-out beginnt nicht von einem Tag auf den anderen, sondern entwickelt sich über Monate und Jahre.

- Zu Beginn steht oft eine Überanstrengung mit zu viel Energieeinsatz. Als besonders belastend werden das Fehlen von Gerechtigkeit, eigenen Kontrollmöglichkeiten, Respekt und sozialer Unterstützung sowie eine **mangelnde Wertschätzung erlebt**.
- Dies führt zu einem inneren Druck, der es vielen nicht erlaubt, sich Zeit für Entspannung zu nehmen. Als Folge treten erste **körperliche und psychische Symptome** auf, wie Müdigkeit, Schlafbeschwerden oder Kopfschmerzen.
- Die Arbeit erfordert mehr Anstrengung. Durch Konzentrationsprobleme können vermehrt Fehler entstehen und die Leistungsfähigkeit nimmt ab.
- Der Verlust von Motivation und Interesse führt zu einem **sozialen Rückzug** und zur Vernachlässigung von Freundschaften und privaten Aktivitäten.
- Dies wiederum führt zu verstärkter Erschöpfung, weiteren psychosomatischen Beschwerden, Depressionen und Angststörungen.
- Im Vollbild eines Burn-out kommt es zu einer negativen Lebenseinstellung, zu **Gefühlen der Hoffnungs- und Sinnlosigkeit** und auch zur existenziellen Verzweiflung. In der Form eines Teufelskreises schaukeln sich diese Symptome immer weiter auf.