

Mit Unterstützung aus dem Hamsterrad

Burnout. Die Zahl der Burnout-Betroffenen ist in den vergangenen Jahren auch durch die Corona-Pandemie gestiegen. Sie war aber bereits davor erheblich.

gen eines Burnout sind Jobverlust, Arbeitsunfähigkeit und Depressionen. Frühe Warnsignale erkennen und präventiv handeln, können ein Burnout verhindern. Mit der Kampagne „Viertel vor Burnout – Bevor es zu spät ist“ klärt die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) auf.

Wie im Hamsterrad

Oft kündigt sich ein Burnout früh an. „Anfangs fühlen sich viele Betroffene wie in einem Hamsterrad“, erklärt Patricia Tonin, Vorsitzende der ÖVS. Zu den Früherkennungsmerkmalen gehören der Zwang, sich beweisen zu müssen, Perfektionismus und Versagensängste, das Gefühl, unentbehrlich zu sein und Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Durch einen ungesunden Lebensstil und Schlaf-

mangel können in dieser Phase erste Fehler wie vergessene Termine und Verspätungen passieren. Später werden die eigenen Bedürfnisse komplett verdrängt. Der soziale Rückzug ist eines der auffälligsten Warnzeichen, dass Betroffene sich bereits in den frühen Phasen eines Burnouts befinden. „Viele Betroffene fühlen sich dauernd erschöpft, schlafen schlecht und die Gedanken kreisen auch in der Freizeit ständig um die Arbeit“, erklärt Tonin. Die besonders kritische Phase startet da, wo ein Abschalten nicht mehr möglich ist und deutlich beobachtbare Verhaltensänderungen auftreten. „Die Emotionen der Betroffenen werden kurz vor dem Burnout zur Achterbahnfahrt – erst sind sie erschöpft, innerlich leer, gereizt, haben Angst, die Aufgaben nicht mehr zu bewältigen, mitunter kann es sogar zu

Panikattacken kommen“, sagt Tonin. Burnout wird gefährlich, wenn die Kräfte schwinden und die körperlichen Symptome wie Verspannungen, Herzrasen, Bluthochdruck sich verfestigen.

Auf sich selbst achten

Bereits bevor Symptome auftreten, können Maßnahmen getroffen werden, um ein Burnout zu vermeiden: Soziale Kontakte und Hobbies pflegen, gesunder Lebensstil mit Bewegung, gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf, sich selbst entlasten, Bedürfnisse und Emotionen wahrnehmen und mit einem „Mood Tracker“ aufzeichnen und retrospektiv reflektieren,

und Stressquellen identifizieren und verringern. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können helfen. ■

Informationen: www.viertel-vor-burnout.at
Quelle: Presseaussendung ÖVS
Referenz: 1. Scheibbogen O, et al.: Prävalenz des Burnout-Syndroms in Österreich – Verlaufsforsmen und relevante Präventions- und Behandlungsstrategien. Ein Forschungsprojekt im Auftrag des BMASK



© spectrelabs / Getty Images / Bild