

## Pressemeldung

# Selbst schuld am Burnout

## Wie Angestellte sich freiwillig in die Stressspirale begeben

**Hamburg, 27.09.2011.** Burnout wird zur Volkskrankheit. Laut Barmer Krankenkassenreport 2010 ist jede 10. Erkrankung mittlerweile psychisch bedingt, die Dunkelziffer liegt hoch. Focus Online titelte kürzlich „Generation Burnout“. „Jeder zweite meiner Kunden steht kurz vorm Burnout oder hat ihn bereits hinter sich“, sagt die Bielefelder Karriereexpertin Dr. Eva Reichmann. „Manche kommen abends nach Hause und heulen nur noch. So fängt es gerade bei Frauen oft an. Männer haben häufiger körperliche Beschwerden, Bandscheibenvorfälle zum Beispiel, oder können nicht mehr schlafen.“



Es stimmt: die Arbeitsbedingungen verschärfen sich und die Unternehmen beuten Mitarbeiter oft gnadenlos aus, um im globalen Wettbewerb zu überleben. „Doch auch Arbeitnehmer selbst tragen Verantwortung dafür, wenn sie ausbrennen“, sagt Karriereexperte Markus Väth. „Burnout gefährdete Menschen haben oft ein großes Bedürfnis nach Anerkennung. Geld, Status und Titel sind für sie deshalb meistens sehr wichtig.“ Deshalb nehmen Burnout Gefährdete oft enorme Anstrengungen in Kauf, um sich im Beruf zu profilieren.

Wer sehr auf Anerkennung von außen ausgerichtet ist, ist oft auch sehr kritikempfindlich. „Manche Mitarbeiter fühlen sich schon von einem einfachen Verbesserungsvorschlag angegriffen. In vorauseilendem Gehorsam machen sie alles, was der Chef vermutlich will und denken nur noch „Make your Boss happy“, sagt Dr. Reichmann, Expertin für ganzheitliche Laufbahnberatung. Der Vorgesetzte merke schnell, worauf der Angestellte anspricht und nutze das für sich aus. Burnout, so die Karriereexperten, habe dabei nicht unbedingt nur mit Überforderung zu tun. Unterforderung kann zu denselben Symptomen führen. Davon sind vielfach schon Absolventen betroffen, die auf Positionen einsteigen, die ihre Fähigkeiten zu wenig abrufen.

Symptome des Burnout sind mannigfaltig und reichen von Lustlosigkeit und Gereiztheit über Stimmungsschwankungen und Schlaflosigkeit bis hin zu den bereits erwähnten psychosomatischen Symptomen.

Karriereexperten.com, das erste Netzwerk erfahrener Experten aus dem Bereich Beruf und Karriere, hat folgende Profi-Tipps zur Burnout-Prophylaxe zusammengestellt:

- Jeder Mensch braucht eine Balance. Aktivitäten im Beruf sind genauso wichtig wie regelmäßiger Sport und das Zusammensein mit Freunden. Auch geistige Herausforderung und Sinn brauchen Platz im Leben. Kommt ein Bereich für längere Zeit zu kurz, wirkt das negativ auf alle anderen. Sorgen Sie also für einen Ausgleich!
- Sie sind auf Hochtouren? Nehmen Sie sich eine Auszeit wie unbezahlten Urlaub, um wieder herunterzukommen. Kein Mensch kann sich wirklich mit seinen eigenen Präferenzen und beruflichen Wünschen beschäftigen, wenn er sich beruflich im Hamsterrad dreht.
- Setzen Sie Grenzen, sagen Sie „nein“. Machen Sie sich bewusst, dass auch Sie Teil eines Systems sind. Indem Sie „ja“ sagen, vielleicht aus Angst um den Job, signalisieren Sie nach außen: „Die kann noch mehr vertragen“. Indem Sie Ihr Verhalten ändern, bewirken Sie auch bei anderen einen „Change“.

- Ziehen Sie Konsequenzen bis hin zur Kündigung, wenn Sie in einem beruflichen Umfeld arbeiten, dass keine Rücksicht auf Sie und Ihre Bedürfnisse nimmt.
- Prüfen Sie die eigenen Motivationen: Drehen Sie sich im Rad, um anderen zu gefallen, Status hinterherzujagen oder Fehler zu vermeiden? Oder arbeiten Sie aus Freude an der Arbeit, auch gerne viel? Das ist ein entscheidender Unterschied. Gesund ist eine intrinsische Motivation, kommt der Grund für Ihren Arbeitseinsatz von außen, ist die Stressbelastung automatisch höher.
- Auch deshalb ist die Frage nach Ihren beruflichen Präferenzen so entscheidend. Nur, wenn Sie etwas tun, was Sie selbst von innen heraus befriedigt, können Sie auch zufrieden sein – und sich viel leichter von äußeren Einflüssen wie fordernden Chefs abgrenzen.

Für Interviews stehen als Karriereexperten gern bereit:

- Markus Väth, [www.karriereexperten.com/markus-vaeth](http://www.karriereexperten.com/markus-vaeth)
- Dr. Eva Reichmann: [www.karriereexperten.com/eva-reichmann](http://www.karriereexperten.com/eva-reichmann)
- Svenja Hofert: [www.karriereexperten.com/svenja-hofert](http://www.karriereexperten.com/svenja-hofert)
- Tom Diesbrock: [www.karriereexperten.com/tom-diesbrock](http://www.karriereexperten.com/tom-diesbrock)
- Wilfried Fuchs: [www.karriereexperten.com/wilfried-fuchs](http://www.karriereexperten.com/wilfried-fuchs)
- Diplom-Psychologin Christiane Ludwig: [www.karriereexperten.com/christiane-ludwig](http://www.karriereexperten.com/christiane-ludwig)

#### **Zu den Karriereexperten.com:**

Karriereexperten.com ([www.karriereexperten.com](http://www.karriereexperten.com)) ist ein Netzwerk aus professionellen Job-Coachs unterschiedlicher Disziplinen und in allen Regionen Deutschlands. Die moderne Datenbank ermöglicht es Interessenten und den Medien schnell und zielgerichtet den für sie passenden Experten zu finden.

#### **Link zur Datei im pdf-Format**

<http://www.karriereexperten.com/coach-datenbank/presse>

#### **Presseanfragen an:**

Uta Nommensen unter [info@karriereexperten.com](mailto:info@karriereexperten.com) und Tel. 040 180 474 24 / 0152 540 89031

#### **Karriereexperten.com Svenja Hofert & Uta Nommensen GbR**

Schillerstraße 45  
22767 Hamburg

Telefon: 040 180 474 24 / 040 53052930

E-Mail [info@karriereexperten.com](mailto:info@karriereexperten.com)

Web: [www.karriereexperten.com](http://www.karriereexperten.com)

#### **Mit uns immer auf dem neuesten Stand!**

Twitter: [www.twitter.com/karriereexpert](https://www.twitter.com/karriereexpert)

Facebook: [www.facebook.com/karriereexperten](https://www.facebook.com/karriereexperten)