

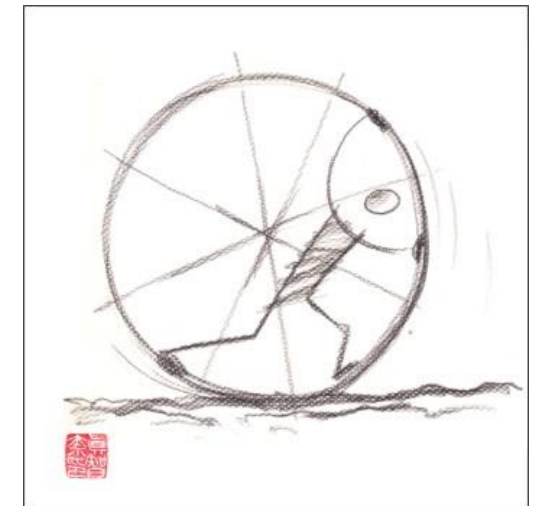
Was ist Burnout?

Die WHO hat Burnout noch nicht als psychische Erkrankung anerkannt. In Deutschland gibt es allerdings eine Zusatzkodierung im ICD10 (Z73 im ICD-10-GM).

Mit dem Begriff wird ein **umfangreicher Symptomenkomplex** beschrieben, der für jeden Betroffenen Menschen eine andere subjektive Einschränkung darstellt.

Die Folgen von Burnout sind sowohl für den Einzelnen, als auch für die Gesellschaft gravierend. Allein 2011 waren ca. 100 000 Arbeitnehmer aufgrund dieser Diagnose krankgeschrieben. Besonders häufig sind Frauen mittleren Alters betroffen. Sie werden doppelt so oft wie ihre männlichen Kollegen krankgeschrieben (102 zu 50 Fehltagen). Burnout beginnt schleichend, entfaltet sich als Prozess durch verschiedene Phasen und Abstufungen.

Die Abstufungen werden in unterschiedlichen Darstellungen gezeigt. Das 4-Phasenmodell gibt einen ersten Überblick (äußerer Kreis). Das 12-Phasenmodell dient der genaueren Differenzierung und Diagnose (innerer Kreis). Auch die Verweildauer in den einzelnen Phasen ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich.



Die Bereitschaft des Menschen Mängel zu ertragen, ist größer als seine Bereitschaft, Mängel abzustellen.

Mark Twain



Burnout hat sich zu einem Modewort entwickelt. Vor ein paar Jahren war jede Verstimmung eine Depression, heute ist jede Erschöpfung ein Burnout. Dabei stellt sicher nicht jede dem Alltag geschuldete Müdigkeit gleich ein Burnout dar, dennoch wird die häufig geäußerte Kritik an der Erkrankung dem Leid der Betroffenen nicht gerecht. **Gerade darin liegt wiederum die Gefahr des Nicht-Erkennens!** Burnout- Gefährdete und ihre Umgebung verdrängen die Erschöpfungssymptome. Die Betroffenen putzen sich mit Kaffee oder Medikamenten zu mehr Leistungsfähigkeit und werten die eigenen Bedürfnisse massiv ab. Der permanente Leistungsdruck und das Unverständnis der Umwelt tragen zu dem **Hamsterrad** bei.

„Stell Dich nicht so an“, „Andere können das doch auch“, „ Du willst Dich nur drücken“ sind von der Umwelt geäußerte oder wahrgenommene! Sätze. Meist wird die Erschöpfung von einem abgewerteten Selbstwert begleitet, innere Glaubenssätze wie „ Ich bin nicht gut genug“ sind ständige Begleiter und treiben den Leistungsdruck wieder an. Auch die inneren Antreiber „ sei perfekt“, „beeil Dich“, „sei gefällig“, „streng Dich an“ und „sei stark“ wie sie in der Transaktionsanalyse benannt werden, spielen eine verstärkende Rolle.

Prävention

Burnout hat für den Einzelnen und für die Gesellschaft verheerende Auswirkungen. Betroffene sind spätestens ab Phase 3 therapiebedürftig. In Phase 4 sind die Betroffenen meist nicht mehr arbeitsfähig – und handlungsfähig. Deshalb sollte viel dafür getan werden, durch die **Resilienzschulung** Burnout zu vermeiden und Menschen zu stärken.

Auszug aus dem ICD10 F Zusatz

270-276 Personen, die das Gesundheitswesen aus sonstigen Gründen in Anspruch nehmen

273 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung

Exkl.: Probleme mit Bezug auf sozioökonomische oder psychosoziale Umstände ([255-265](#))

273.0 Ausgebranntsein Burn-out Zustand der totalen Erschöpfung

273.1 Akzentuierung von Persönlichkeitszügen

Typ-A-Verhalten (Verhaltensmuster, das durch zügellosen Ehrgeiz, starkes Erfolgsstreben, Ungeduld, Konkurrenzdenken und Druckgefühl charakterisiert ist)

273.2 Mangel an Entspannung oder Freizeit

273.3 Streß, anderenorts nicht klassifiziert Körperliche oder psychische Belastung o.n.A.

Exkl.: Mit Bezug auf Berufstätigkeit oder Arbeitslosigkeit ([256.-](#))

273.4 Unzulängliche soziale Fähigkeiten, anderenorts nicht klassifiziert

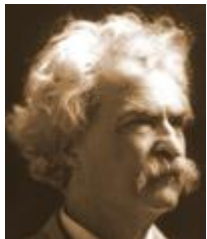
273.5 Sozialer Rollenkonflikt, anderenorts nicht klassifiziert

273.6 Einschränkung von Aktivitäten durch Behinderung

Exkl.: Pflegebedürftigkeit ([274.-](#))

273.8 Sonstige Probleme mit Bezug auf die Lebensbewältigung

273.9 Problem mit Bezug auf die Lebensbewältigung, nicht näher bezeichnet



„Kaum verloren wir das Ziel aus den Augen, verdoppeln wir unsere Anstrengungen.“
Mark Twain



remotivation.de
Institut für Kompetenzerweiterung
Alexandra Daskalakis
Expertin für ethisches Verkaufen
und emotionale Führung
NLP Lehr-Trainerin DVNLP

info@remotivation.de
www.remotivation.de
Ludwig-Erhard-Str. 22
41564 Kaarst
mobil: 0177-1564867
Tel: 02131-7526303



creative commons lizenz: Text und Bilder remotiavion.de, Alexandra Daskalakis.
Sie dürfen diesen Text für Ihre Weiterentwicklung und kommerziell verwenden,
unter der Bedingung, meinen Namen zu nennen. Sie dürfen diesen Text nicht verändern.
Besuchen Sie www.remotivation.de, dort finden Sie viele hilfreiche Informationen im
Downloadbereich und im Kompetenzshop.de.
Die Figuren und Skizzen zeichnete Martina Lauterjung: www.skizzier-blog.de

