

Biljana Veletanlic

BURNOUT-SYNDROM

Was ist Burnout-Syndrom?

„Überdruss und Ausbrennen (Burnout) sind Zustände körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Die Betroffenen fühlen sich körperlich verausgabt, hilflos, hoffnungslos und emotional erschöpft. Sie entwickeln negative Einstellungen zum Selbst, ihrem Beruf, zu anderen Menschen und zum Leben allgemein. Ausbrennen und Überdruss sind Empfindungen des Unglücks und der Unzufriedenheit, das vergebliche Streben nach Idealen. In extremen Formen berauben sie die Menschen der Fähigkeit, sich mit ihrer Umwelt auseinanderzusetzen und sich an ihr zu freuen.“

(Pines, Aronson und Kafry, 2006, S. 12)

Eine Studie zum Burnout

- ❖ Diese Studie wurde im Rahmen des Forschungsprojekts „Burnout“ an der Universität Salzburg unter Joachim Sauer und in Zusammenarbeit mit Erich Gamsjäger durchgeführt.*
- ❖ Die Studie wurde durchgeführt um zu sehen, welche Zusammenhänge zwischen Sinnerfüllung und Burnout bestehen.
- ❖ Die Teilnehmer dieser Studie waren Lehrerinnen und Lehrer aus dem Bundesland Salzburg.
- ❖ Die Daten wurden mittels einer anonymen Fragebogenerhebung durch Selbsteinschätzung von Lehrerinnen und Lehrer erhoben.

* Gamsjäger, E. & Sauer, J. (1996). Burnout bei Lehrern: Eine empirische Untersuchung bei Hauptschullehrern in Österreich. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 43, 40–56.

Die Ergebnisse der Studie

- ❖ Die Befunde dieser Studie belegen einen deutlichen Zusammenhang zwischen mangelnder Sinnerfüllung und allen Aspekten von Burnout (psychisch, körperlich und emotional).
- ❖ In dieser Studie konnte Burnout als Erschöpfungssyndrom mit den Faktoren emotionale Erschöpfung, körperliche Schwäche und geistige Leere und Orientierungslosigkeit bestätigt werden.
- ❖ Es konnte ein Zusammenhang zwischen mangelnder existentieller Sinnerfüllung und dem leiblich-seelisch-geistigen Wohlbefinden bestätigt werden.
- ❖ Personen mit negativem Selbstbild können Stress, belastende Situationen, Überforderungen, etc. schlechter bewältigen.

Bewältigungsstrategien

- ❖ Um Burnout bewältigen zu können, muss der Betroffene die emotionale Belastung abbauen, d.h. er sollte sich damit beschäftigen, welche Situationen ihn belasten und welche für ihn unangenehm sind.
- ❖ Der Betroffene sollte über die Bedürfnisse, die noch unbefriedigt sind, reflektieren, d.h. nachdenken, wie wichtig verschiedene Dinge für ihn im Leben sind. Dabei hilft es zu klären, auf welchen Gebieten bereits eine große Zufriedenheit besteht und wo noch Handlungsbedarf besteht.
- ❖ Der Betroffene muss seine Arbeits- und Erholungsgewohnheiten ändern, d.h. sich selber nur solch ein Arbeitspensum zugestehen, durch welches die persönlichen Ressourcen nicht überbeansprucht werden. Er soll sein Augenmerk darauf legen, sich regelmäßig zu entspannen oder Sport zu treiben, aber auch soziale Kontakte, wie ein stabiler Freundeskreis und besonders eine harmonische Partnerschaft, sollten mehr Beachtung finden.



Sinnerfüllung
ist
die beste
Prophylaxe
für Burnout!