

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Mein Einstieg</b>	<b>3</b>
<b>2. Begriffsunterscheidungen</b>	<b>3</b>
2.1 Burnon	4
2.2 Burnout	4
<b>3. Eigene Standortbestimmung – Und wie geht es mir?</b>	<b>5</b>
M 1 Selbsteinschätzung zum Stresslevel	6
<b>4. Permanenter Stress und seine Folgen</b>	<b>7</b>
<b>5. Symptome eines Burnouts</b>	<b>9</b>
5.1 Körperliche Symptome	9
5.2 Psychische Symptome	9
<b>6. Die 12 Phasen des Burnout-Syndroms</b>	<b>10</b>
<b>7. Entstehungsfaktoren eines Burnouts</b>	<b>13</b>
<b>8. Möglichkeiten der Vermeidung</b>	<b>14</b>
8.1 Persönliche Kraftquellen	14
8.2 Arbeit an den eigenen Glaubenssätzen	15
<b>9. Fazit</b>	<b>16</b>
<b>Literatur</b>	<b>16</b>

## 1. Mein Einstieg

Ein Samstag im November 2011. Ich stehe an der Kasse eines Supermarktes. Meine Mutter feiert heute ihren 81. Geburtstag. Die Enkelkinder sind mit ihren Familien unterwegs auf der Autobahn, um ihrer Oma den Gefallen zu tun, mit ihr zu feiern. „Es könnte ja ihr letzter Geburtstag sein...“ Als einzige Tochter ist es seit einigen Jahren selbstverständlich, dass ich die Vorbereitungen übernehme. Eigentlich habe ich gar keine Zeit. Ich muss noch die Lehrerkonferenz am Montag vorbereiten, endlich den Leistungsbericht für den Kollegen schreiben und meine 4 Unterrichtsstunden am Montag müssen auch noch vorbereitet werden.

Die Zeit drängt. Ich muss noch den bestellten Kuchen abholen und, und, und. Noch fünf weitere Kunden stehen vor mir an der Kasse und ich merke plötzlich, wie in mir etwas hochsteigt. So, als ob ein Eimer langsam volllaufen würde. Mein Atem geht unregelmäßig, der Schweiß bricht aus. Ich schaffe es gerade noch, meine Ware zu bezahlen und fluchtartig das Geschäft zu verlassen, bevor ich an meinem Auto in einen völlig unkontrollierbaren Weinkrampf ausbreche, der sich nicht stoppen lässt. Als ich mich etwas beruhigt habe, rufe ich meine Tochter an und übergebe ihr die Verantwortung für das weitere Gelingen des Geburtstages. Ich bin raus!!! Nicht mehr!!!

Ich fahre nach Hause und versuche, meinem völlig überforderten Mann etwas zu erklären, was ich selbst nicht verstehe. Klappt natürlich nicht. Er fährt in die Sauna mit dem Hinweis, ich solle mich doch erst mal beruhigen. Auch das klappt natürlich nicht. Als ich wieder etwas klarer denken kann, packe ich einen kleinen Koffer und setze diesen und unseren Hund ins Auto und fahre nach Holland an den Strand, der auf mich immer eine heilsame Wirkung hat. Ich rufe meinen Konrektor an und melde mich für die nächsten Tage krank.

In Holland, im Novembernebel, sortiere ich nun die Scherben meines sorgsam aufgebauten Lebensprogramms, das mich seit Jahren hat aus dem Leben ziehen lassen. Nun ist er offensichtlich leer! Ich kann nicht mehr funktionieren.

Dies ist der Einstieg in eine lange und sehr bewusste Auseinandersetzung mit mir selbst und meinem Leben, meinen Glaubenssätzen, meinen Anforderungen an mich selbst und mit dem Thema Burnout.

In diesem Beitrag möchte ich Sie komprimiert über meine wichtigsten Erkenntnisse informieren.

## 2. Begriffsunterschiede

### 2.1 Burnout

Was verstehen wir eigentlich darunter, wenn wir sagen „Ich brenne für etwas.“? Wir tun etwas, weil es uns Freude macht, weil es uns ganz besonders interessiert und weil es uns in unserem Leben wichtig ist.

Am Anfang steht das Brennen für den Beruf



© Drazen\_JE+

Genau so geht es vielen Lehrerinnen und Lehrern, die ihren Beruf aus voller Überzeugung gewählt haben, weil sie Kinder und Jugendliche dabei begleiten wollen, neugierig auf das Leben zu sein, alles in Frage zu stellen und immer neue Informationen aufzusaugen. Eine wirklich schöne Aufgabe!

**Auswertung: Welche Antwort haben Sie am häufigsten angekreuzt?****A-Antworten:**

Kein Grund zur Beunruhigung. Bleiben Sie jedoch wachsam. Eine gesunde Phase von Anspannung und Entspannung helfen Ihnen resilient (widerstandsfähig) zu bleiben!

**B-Antworten:**

Die Erschöpfungsspirale hat begonnen. Sprechen Sie mit einem Spezialisten für Burnout, einem Menschen ihres Vertrauens. Entspannungstraining, Bewegung und Ernährung sind weitere wichtige Säulen zur Burnout-Prophylaxe.

**C-Antworten:**

Sie stecken schon tief in der Spirale der Erschöpfung. Sie sollten unbedingt etwas dagegen unternehmen. Suchen Sie einen Arzt und einen Burnout-Spezialisten auf. Zeigen Sie diesen Test vor und lassen Sie sich weitere Schritte aufzeigen, um wieder mit Gelassenheit und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

**4. Permanenter Stress und seine Folgen**

Stress ist keine Erfindung unserer heutigen Leistungsgesellschaft. Schon unsere Vorfahren empfanden Stress, wenn sie ein Knacken hinter dem Busch hörten und sie vermuteten, dass dort ein Säbelzahn tiger auf sie lauerte.

Was nun geschieht in einem solchen Moment ist sehr interessant.

**Beispiel**

Nehmen wir an, Sie haben einen Klassenarbeitsauftrag eingetragen, ein Elterngespräch in Ihrer Springstunde terminiert, Ihr Schulleiter will heute (endlich) den neu überarbeiteten Lehrplan Ihrer Fachschaft von Ihnen haben und nun ist Ihr Kind krank.

Das ist nur ein möglicher Stressor von unendlich vielen in diesem Universum. Alles kommt als Stressor (Auslöser von Stress) vor: tags weinschneidende Ereignisse, private Probleme, berufliche Probleme, körperliche Probleme, oder auch stressende Gedanken, Gefühle und Charaktereigenschaften, selbst bei sehr kleinen oder sogar fehlenden äußeren Stressoren).

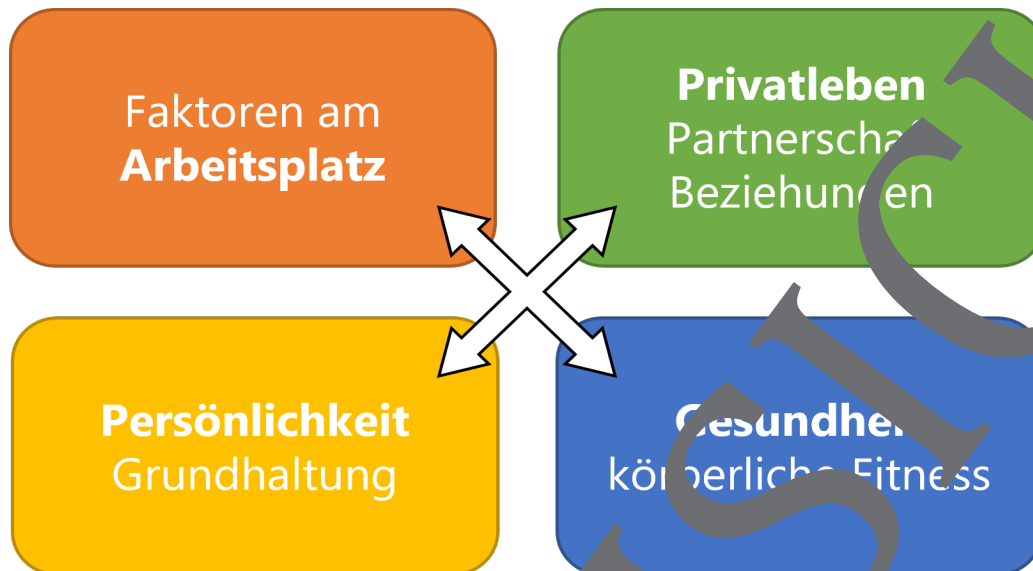
Wir unterscheiden zwischen

- externen Stressoren (Kälte, Wärme, Lautstärke, zu vielen Menschen ...)
- internen Stressoren (Hunger, Durst, Müdigkeit, körperliche Befindlichkeit ...)
- psychische Stressoren (Austaubensätze, Traumata, ...)

## 7. Entstehungsfaktoren eines Burnouts

Die Entstehungsfaktoren beruhen auf einem komplexen Wechselspiel von beruflichen Faktoren, Umweltfaktoren und Persönlichkeitseigenschaften.<sup>7</sup>

Abb. 2: Entstehungsfaktoren eines Burnouts



eigene Darstellung nach Kadusic

Es spielt eine Rolle, ob Sie zufrieden sind an Ihrem Arbeitsplatz, ob eine gute Atmosphäre herrscht und ob Sie das Gefühl haben, dass Sie und Ihre Arbeit anerkannt und geachtet werden. Ferner spielen die Stabilität und Zufriedenheit in Ihrer Partnerschaft oder Familie eine bedeutende Rolle, wie stark Sie beim Bewältigen von Stresssituationen sind.

Sind Sie gesund und verfügen Sie über ein ausreichendes Maß an Fitness, um den Anforderungen des Alltags nachkommen zu können oder leiden Sie z.B. an Schlafstörungen und sind daher tagsüber häufig müde?

Der letzte Punkt schließlich ist besonders wichtig. Mit welcher Grundhaltung gehen Sie durch Ihr Leben? Verfügen Sie über ein gesundes Selbstbewusstsein, konnten Sie genügend Vertrauen aufbauen, mit welchen Grundsätzen sind Sie groß geworden?

### Wichtig

Burnout kommt nicht vom Beruf allein, Menschen aller Berufsgruppen können daran erkranken. Burnout hat ebenso wenig mit der Intelligenz eines Menschen zu tun oder mit dem Alter und dem Geschlecht. Burnout ist eine individuelle Erkrankung, deren Entstehung sich aus den oben dargestellten Faktoren ergeben kann.

„Die Ursache von Burnout ist der Versuch einer Person, unrealistische Erwartungen (ob selbst gesetzt oder vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen) mit allen verfügbaren Kräften zu verwirklichen.“

Herbert J. Freudenberger

<sup>7</sup> Dr. med. Samir Kadusic: Bewältigungsstrategien bei Erschöpfung und Burnout. Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland. PPP Vortrag 15.11.2016.

## **Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien**

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Klassensatzstärke auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**