

# Wege aus dem Burnout



**Rund zwei Millionen Deutsche leiden unter dem Burnout-Syndrom. Für sie ist der Verlust an Lebensqualität und -freude enorm. Wir sagen, wie man Burnout rechtzeitig erkennt und was der Einzelne für sich tun kann**

**K**arla Hertz hatte sich immer für eine robuste, widerstandsfähige Frau gehalten. Immer wieder hatte sich die alleinerziehende Mutter von zwei Kindern nach dem Motto „Ich schaff das“ Mut zugesprochen. Sie war

eine liebevolle, fürsorgliche Mutter und haderte auch nicht mit ihrer Rolle. Für sie war es selbstverständlich auf die Mittagspause zu verzichten, sechs Stunden ohne Pause durchzuarbeiten und nach Feierabend die Einkäufe zu erledigen. Nachdem sie die Kinder

vom Hort abgeholt hatte, erledigte sie den Haushalt und half den Kindern bei den Schularbeiten. Frühestens um zehn Uhr abends war ihr Arbeitstag zu Ende. Ihren Kindern sollte es an nichts fehlen, sie sollten wie Kinder nicht geschiedener Eltern aufwachsen.

In den ersten Jahren hatte meist ein Wochenende genügt, um sich von den Alltagsstrapazen zu erholen. Doch nach zehn Jahren fühlte sie sich nur noch erschöpft und leer. Selbst kleinsten Anforderungen war sie kaum noch gewachsen und immer öfter tappte sie wie ein Zombie durch den Tag.

Auch Alice Welscher, Abteilungsleiterin eines mittelständischen Unternehmens hat einen Burnout hinter sich und erinnert sich daran. „In meiner damaligen Beziehung merkte ich plötzlich, dass mir etwas fehlt. Ich konnte es nicht genau einordnen, verspürte einen inneren Hunger nach Liebe. Begriff damals nicht, dass ich überarbeitet war, dass ich nicht Arbeit mit nach Hause nehmen und dann weiterarbeiten kann bis nachts um elf und dann morgens um sechs einfach weiter machen. Ich spürte, dass mir die Reserven fehlten, reflektierte es aber nicht“. Bei den Frauen wurde ein psychovegetatives Erschöpfungssyndrom attestiert. Allerdings viel zu spät. Denn Karla war bereits an einer schweren Depression erkrankt und Alice war so geschwächt, dass sie neun Monate krank geschrieben werden musste.

**Was hindert Männer wie Frauen daran, sich rechtzeitig Hilfe zu holen?**

Noch immer ist es so, dass jede akute körperliche Verletzung, ob ein Achillessehnenriss, ein Bruch oder Ähnliches bei den Mitmenschen auf Verständnis stößt, während eine chronische Erschöpfung nur als Ausrede von Faulpelzen und psychisch Labilen gilt.

Foto: iStockphoto

Viele Menschen und leider auch viele Ärzte meinen, dass Burnout-Betroffene Hypochonder oder zu willensschwach seien, um ihre Störung in den Griff zu bekommen. Doch in der Regel

träglich werden zu lassen. Auch eine ungesunde Lebensweise, gekennzeichnet durch übermäßigen Esskonsum oder Genuss von Koffein und Schokolade ist typisch für Menschen, die von

sive Schuldzuweisungen und Resignation wechseln sich ab. Auch können Angstgefühle, Panikanfälle und depressive Verstimmungen auftreten. Die Wahrnehmung der Gefühle verändert

## „Die Wirkung eines Burnout ergreift immer den ganzen Organismus.“

ist es genau umgekehrt. Menschen, die an Burnout erkranken, meinen, dass es um jeden Preis weiter gehen müsse und nehmen dabei viel zu wenig Rücksicht auf sich und ihre Gesundheit.

### Was ist ein Burnout und wie erkennt man ihn?

In medizinischer Hinsicht ist Burnout ein Zustand totaler körperlicher, emotionaler und mentaler Erschöpfung aufgrund von lang anhaltenden Belastungen. Wenn über lange Zeit Phasen der Anspannung nicht mehr in einem angemessenen Verhältnis zu Entspannungs- und Erholungszeiten stehen, geht das auf Kosten unserer seelischen, mentalen und körperlichen Gesundheit. Vor allem Menschen aus sozialen und lehrenden Berufen, die ein hohes ideelles Engagement voraussetzen, sind besonders von Burnout bedroht. Kaum ein Lehrer übt seinen Beruf heute noch bis zum Erreichen des Rentenalters aus. Aber auch Ärzte, Manager, alleinerziehende Mütter, sind häufig davon betroffen.

Oftmals werde Burnout nicht erkannt, weiß Horst Kraemer, Supervisor und systemischer Psychotherapeut. Vielfach führen die Charakterveränderungen zu der Vermutung, dass der Patient an einer psychischen Störung leide, erklärt der Autor des Buches „Soforthilfe bei Stress und Burnout“. Erschwert werde die Diagnose häufig auch durch das Kompensationsverhalten. Viele Betroffene flüchten sich in Alkohol und andere Drogen, um die innere Leere er-

Burnout bedroht sind. Auch Medikamentenmissbrauch ist keine Seltenheit.

Das Problem dabei: Ursache und Wirkung sind nunmehr kaum noch zu unterscheiden. Fehldiagnosen und auch langwierige Fehlbehandlungen sind dann die Folge. Kraemer hält es jedoch für wichtig, Ursache und Wirkung nicht zu verwechseln. Er versucht deshalb bei seiner Burnout-Definition zu trennen, was man unter einem Burnout versteht und dem, was ein Burnout bewirkt.

### Seelische Symptome von Burnout

Die Wirkung eines Burnout ergreift immer den gesamten Organismus. Es zeigen sich also Symptome auf allen Ebenen, wobei deren Gewichtung oder Ausprägung bei jedem Betroffenen sehr unterschiedlich sein kann. Auf der seelischen Ebene lässt sich die Erschöpfung am deutlichsten an dem schleichenden Verlust an Lebensenergie und -freude erkennen. Der Betroffene hat selbst zu Hobbys, die ihm früher Spaß gemacht haben, keine Lust mehr. Die engsten Freunde und Freundinnen mag er kaum noch sehen, sondern empfindet sie als störend.

Nicht nur privat auch am Arbeitsplatz isoliert er sich zunehmend. Denn die Arbeit, die früher eine Bereicherung war, wird nun ausschließlich als Belastung empfunden. Weitere Indikatoren sind starke Stimmungsschwankungen. So können Ungeduld und Reizbarkeit in auffälliger Weise zunehmen. Aggres-

sive Schuldzuweisungen und Resignation wechseln sich ab. Auch können Angstgefühle, Panikanfälle und depressive Verstimmungen auftreten. Die Wahrnehmung der Gefühle verändert sich, sie werden nur noch wie unter einem Schleier wahrgenommen. Ein bedeutendes Phänomen ist die Verwirrung, die von einer solchen Person ausgeht, so Kraemer. Er erinnert sich in seinem Buch, wie er das erste Mal mit einem Burnout-Betroffenen, einem Lehrer, konfrontiert wird. „Der Blick der Augen, getrübt und verwässert, zeigte mir ein sehr ähnliches Bild wie ich es von meiner Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen her kannte. Auch die anschließende mühsame Befragung des vollkommen in Untätigkeit versunkenen Mannes ergab, dass seine Symptome zum Teil extrem der Erscheinungsform traumatisierter Menschen ähnelten“, so Kraemer.

Grundsätzlich ist bei allen Betroffenen der Verlust an Lebensqualität enorm. Dabei gibt es zwischen Männern und Frauen einen entscheidenden Unterschied. Da Frauen stärker auf Harmonie bedacht sind und daher öfter ihren Zorn hinunterschlucken, führt ihr Verhalten in der Folge häufig zu emotionaler Erschöpfung. Männer hingegen reagieren häufiger mit so genannter Depersonalisierung und bauen mit Sarkasmus und Zynismus einen Schutzwall auf, um sich so vor weiteren Ansprüchen zu schützen.

### Körperliche und mentale Symptome von Burnout

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich das Erschöpfungssyndrom häufig an Muskelverspannungen, Schmerzen im Nacken oder in den Schultern sowie



Foto: Kraemer

Horst Kraemer, Supervisor, systemischer Psychotherapeut und Fachmann für Burnout

Kopfschmerzen. Magen-Darm Beschwerden, wie Blähungen, Sodbrennen und Durchfälle und Herz-Kreislauf-Problemen, wie Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen. Auch anhaltende Schlafstörungen und Gli-

derschmerzen am Morgen können ein Symptom für Burnout sein. Auch auf der geistigen Ebene macht sich Erschöpfung bemerkbar. Die Konzentrations- und Denkfähigkeit lässt merklich nach. Es mangelt nun an Ideen und Kreativität. Komplexe Aufgabenstellungen können nicht mehr bewältigt werden. Die Vergesslichkeit nimmt zu. Abends nach Feierabend kann man nicht mehr abschalten und sich entspannen. Häufig grübelt man auch noch zuhause über Probleme aus der Firma nach.

Da viele Betroffene glauben, dass sie der Situation ausgeliefert seien und es an echten Alternativen oder Lösungsmöglichkeiten fehle, werden die Signale und Alarmzeichen nicht zur Kenntnis genommen. Da auch die Erwartungen der anderen nicht in Frage gestellt

werden, geraten sie zusehends in eine unaufhaltsame Abwärtsspirale.

### Äußere Faktoren, wie wachsender Leistungsdruck und Überforderung

Tatsächlich ist es heute angesichts der Vielfachbelastungen gar nicht einfach, auf sich und seine Gesundheit zu achten. Das Ideal, die sogenannte Work-Life Balance, scheint in unserer Gesellschaft wenig realistisch. Gerade Frauen, die sich nicht nur mit dem Beruf, sondern auch noch mit ihren vielfältigen täglichen sozialen Aufgaben identifizieren, gelingt es häufig nicht, Pausen einzulegen und Momente der Ruhe zu finden. „Mehr Arbeit für weniger Beschäftigte, gestiegene Anforderungen in vielen Bereichen, Zeitverträge, unsichere zunehmend nicht einmal die Existenz absichernde Arbeitsplätze, Mehrfachbelastungen, vor allem bei

äußeren sozialen Gegebenheiten in den vergangenen Jahrzehnten dramatisch verschlechtert haben. Es fehlen intakte soziale Beziehungen wie Familien und Ehen, die uns stabilisieren und die nötige Sicherheit geben, um schwierige oder auch belastende Situationen zu meistern.

### Hohe Maßstäbe begünstigen eine Erkrankung

Aber nicht nur äußere Anforderungen, wie Leistungsdruck, Arbeits- und Vielfachbelastung sowie schlechte Bezahlung, sondern auch innere Faktoren, sind ursächlich für die Entstehung eines Burnouts. Schon der Erfinder des Begriffs „Burnout“, der amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, hat bei seiner Definition der chronischen Erschöpfung dieses verhängnisvolle Zusammenspiel von Umwelt und Person berücksichtigt. Er definiert

## „Oft werden Alarmzeichen und erste Signale nicht wahrgenommen.“

Frauen und stetiger Zeitdruck – dies alles prägt den Alltag im 21. Jahrhunderts. Faktoren, die natürlich Dauerstress und Erschöpfung fördern“, erkennt die Autorin Sigrid Engelbrecht in ihrem Buch „Das Antiburnout-Buch für Frauen“.

Auch mangelnde Wertschätzung und fehlende Anerkennung am Arbeitsplatz können ihrer Meinung nach die Entstehung eines Burnouts begünstigen. Christina Maslach, Burnout-Forscherin an der *Berkley Universität* in Kalifornien fand in einer Studie heraus, dass gefühlte Unfairness von Arbeitgebern gegenüber ihren Beschäftigten eine Hauptrolle beim Entstehen von Stress spielt. Und Geringschätzung von Leistung drückt sich vor allem auch in der schlechteren Bezahlung der Frauen aus. Hinzukommt, dass sich die

Burnout „als einen Zustand der Ermüdung und der Frustration, herbeigeführt durch eine Suche, einen Lebensstil oder eine Beziehung, die nicht die erwartete Belohnung mit sich brachte“. Enttäuscht, frustriert sind wir immer dann, wenn wir uns zuvor im Übermaße, also ungeachtet unserer Grenzen, engagiert haben.

„Es ist die hohe persönliche Einsatzbereitschaft und die Begeisterung, die Menschen in die Erschöpfung treibt“, konstatiert Sigrid Engelbrecht. Und schlussfolgert richtig weiter: „Wer ausbrennt, muss einmal entflammt gewesen sein“. Engagiert und entflammt zu sein, ähnele dem Zustand der Verliebtheit, wo ebenfalls die Euphorie dominiere und eine gewisse Verklärung der Realität stattfände, so die Autorin. Burnout muss aber nicht

zwangsläufig infolge einer starken Identifikation mit dem Beruf entstehen. Laut der Autorin sei es vielmehr notwendig, sich trotz einer realistischen Anpassung ein positives Grundgefühl zu erhalten. „Es ist wichtig, Sinn in seiner Arbeit zu finden und gemäß seiner inneren Werte und

beitsmarktlage findet sich auch nicht so schnell ein neuer Job. Und überdies verspricht dieser nicht zwangsläufig weniger Arbeitsbelastung und ein besseres Gehalt. Zudem fordert die Jobsuche wiederum eine Menge Energie und geht auf Kosten der Ressourcen. Besser ist es, zu überlegen,

systemische Psychotherapeut Horst Kraemer ist gar der Auffassung, dass ein Burnout-Erkrankter von schwerwiegenden äußeren Veränderungen absehen sollte.

„In akuten Krisen wird vor einer Veränderung mit großer Tragweite erst die Krise beendet (...) Entscheidungs-

## „Mit kleinen Veränderungen bei sich selbst beginnen.“

Überzeugungen handeln zu können“. Ist dies nicht gegeben, führt dies nicht nur zu Unzufriedenheit und inneren Kündigung, sondern auch zu einer dauernden inneren Anspannung.

### Warum gerade Frauen besonders anfällig sind

Karla und Alice sind zwei typische Beispiele warum Frauen so häufig in die Erschöpfungsspirale geraten. Zum einen führen die äußeren Faktoren in beiden Fällen bereits zu einer starken Belastung, zum anderen liegt es aber auch an ihnen selbst, an ihren eigenen Erwartungen und Einstellungen. Sigrid Engelbrecht hat drei Kernthesen formuliert, die Frauen besonders anfällig für Burnout machen:

- Frauen geraten häufig infolge ihrer schlechteren Arbeitsbedingungen und die damit verbundene Mehrfachbelastung in ein chronisches Erholungsdefizit
- Frauen wollen häufig sich selbst und anderen beweisen, dass sie trotzdem alle Herausforderungen perfekt meistern können.
- Frauen respektieren häufig aufgrund ihrer stärkeren Beziehungsorientierung ihre eigenen Grenzen nicht und versäumen es daher auch oft, den Ansprüchen anderer Grenzen zu setzen. Tatsächlich lässt sich meist nicht sofort eine Lösung im großen Stil finden. Aufgrund der angespannten Ar-

ob eine vorübergehende Arbeitszeitverkürzung Sinn macht und praktikabel ist. Auch Kündigung verbessert selten die Situation, sondern kann den Stress sogar erhöhen. Zudem kann es das meist schon angegriffene Selbstwertgefühl unterminieren. Der

gen müssen für die Zeit nach der Krise aufgehoben werden“, rät er seinen Patienten. Besser ist es, mit kleinen Veränderungen bei sich zu beginnen. So kann es ratsam sein, die eigene Einstellungen und Erwartungen an sich auf den Prüfstand zu stellen.

Anzeige

Produktions- und/oder Vertriebsrechte, GfK, unveränderte Preisempfehlung

## „Ich fühle, also bin ich.“ Vom positiven Umgang mit schwierigen Gefühlen

Selbstzweifel, Angst, Traurigkeit, Wut und Neid gehören zum Menschsein. Doch was ist, wenn sie überhand nehmen? Spätestens dann wird dieser Ratgeber wichtig. Denn er sagt uns, wie negative Gefühle entstehen, was sie uns sagen wollen und wie wir sie fürs persönliche Wachstum nutzen können.

Cornelia Dehner-Rau  
Luise Reddemann  
**Gefühle besser verstehen**  
161 Seiten, 10 Abbildungen  
€ 17,95 [D] / € 18,50 [A] /  
CHF 33,-  
ISBN 978-3-8304-3518-1



Weitere Bücher zum Thema:  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)

In Ihrer Buchhandlung

 **TRIAS**  
wissen, was gut tut

# Strategien gegen Burnout

Warum es nicht nur um seelische, sondern auch um körperliche Symptome geht

## 1. Einstellungen und Maßstäbe überprüfen

Frauen tappen gern in die „Ich-schaff-das-alles-Falle“. Ob Hausfrau, Mutter, Karrierefrau, gute Tochter – sie wollen alle Rollen perfekt ausfüllen und setzen sich damit selbst beständig unter Druck. Perfektionistische Menschen sind deshalb besonders häufig von Burnout betroffen. Häufig ist diesen Menschen Anerkennung und Bewunderung sehr wichtig. Das sind elementare Bedürfnisse.

„Wer zum Perfektionismus neigt, zahlt einen zu hohen Preis für die Erfüllung der Bedürfnisse“, weiß Sigrid Engelbrecht. Fragen Sie sich, inwieweit die-

## „Wer zum Perfektionismus neigt, zahlt einen hohen Preis.“

se hohen Maßstäbe noch stimmen und reduzieren Sie ihre Erwartungen an sich und andere. Bemühen Sie sich, Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche zu erspüren und achten Sie diese. „Erholung, Entspannung, Lebensfreude, die Sie bisher zu Lasten von Arbeit und Verpflichtungen vernachlässigt hatten, müssen also künftig in der persönlichen Wertehierarchie nach oben rücken, damit sie Ihnen künftig in Ihrer Tages- und Wochenplanung den gebührenden Stellenwert einräumen“, erklärt die 56jährige Engelbrecht. Das heißt, Putzen ist nicht wichtiger als Entspannung. Ihr Hobby ist nicht unwichtiger als einen Pflichtenruf zu tätigen. Wer wisse, wozu er ja sage, dem falle es auch leichter nein zu sagen.

Wichtig ist es auch, eigene Grenzen zu erspüren und nach außen hin sichtbar zu setzen. Um andere nicht zu verprellen, übernehmen vor allem Frauen Aufgaben anderer, auch wenn Sie keine Zeit haben und diese Aufgaben auch nicht in ihren Bereich fallen. Denn sie wollen nicht als unfreundlich oder unkollegial gelten.

Doch „es geht nicht darum, dass Sie sich nun eine Egoistin verwandeln, die grundsätzlich nur noch nein sagt. „Natürlich dürfen Sie eine freundliche, einfühlsame und hilfsbereite Kollegin, Partnerin und Mutter bleiben“, beschwichtigt Engelbrecht in ihrem neuen Buch. „Grenzen setzen funktioniert nicht nach dem Alles oder

Nichts-Prinzip, sondern jedes Mal muss erneut eine Entscheidung getroffen werden, ob Sie „ja“ oder „nein“ sagen wollen“.

Auch im Job gilt es, Prioritäten neu zu setzen und Mut zur Lücke zu haben. Oft hilft es schon, ein Über-Engagement auf ein normales Maß zurückzuführen. Dazu gehört auch, abends oder am Wochenende keine Arbeit mehr mit nach Hause zu nehmen. Überlegen Sie zudem, was wirklich wichtig ist. Denn der größte Stress entsteht, wenn Menschen versuchen, alles gleichzeitig zu erledigen.

„Tun Sie das, was Sie tun können und regen Sie sich nicht über die Missstände auf, die Sie nicht ändern können“, rät die Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Sigrid Engelbrecht.



Foto: Schmiedel

Dr. med. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung in der Habichtswald Klinik

## 2. Neuroimagination - die Entstressungsmethode

Horst Kraemer, Systemischer Psychotherapeut und Supervisor, ist gar der Auffassung, dass ein Burnout-Erkrankter schon nach fünf Tagen wieder in ihre Kraft kommen könne. Mit seiner von ihm für Traumatisierungen entwickelten Entstressungsmethode Neuroimagination schafft Horst Kraemer es, einen Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen zu begünstigen und so die bedrohliche Akutphase zu beenden. „Die Neuroimagination macht im Prinzip das, was eigentlich im Tiefschlaf geschehen sollte: Der Körper wird entspannt, der Stoffwechsel im Gehirn wird dabei angeregt. Kombiniert mit einer Atemtechnik wird dann die Aufmerksamkeit in Entspannungs- und Kräfteerlebnisse gelenkt. Belastungen werden so verarbeitet und können das Emotionszentrum im Gehirn verlassen und in unserer Vergangenheitsbibliothek, der Grosshirnrinde, abgelegt werden. Die Leitungen sind wieder frei, das Denken, die Konzentration wieder möglich und die Gedanken sind wieder steuerbar“, erklärt Senior Coach von Brainjoin Kraemer. Derzeit nehmen vor allem Manager und Führungspersonal aus der Wirtschaft an seinen



Foto: Schmiedel

Sigrid Engelbrecht, Autorin eines speziell für Frauen geschriebenen Anti-Burnout-Buches

Kursen teil. Doch der Gründer möchte in Zukunft auch anderen Personen die Teilnahme an dieser hochwirksamen Methode ermöglichen.

### 3. Körperliche Ursachen werden häufig unterschätzt

Burnout wird meist als seelisches Problem betrachtet. Dabei werden oft die körperlichen Ursachen bei der Behandlung des Erschöpfungs-Syndroms unterschätzt. Oft könne Burnout sogar auf der körperlichen Ebene verursacht werden. Davon ist Dr. med. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung der Habichtswald Klinik. So kann das passieren, wenn wir bei-

verstärkt auch Depressionen. Um festzustellen, ob eine ausreichende Vitamin B12 Versorgung vorliegt, rät der Internist und Spezialist für Naturheilverfahren zu einer Bestimmung des Holotranscobalamin im Serum. Ebenso kann ein Folsäure- oder Eisenmangel ursächlich sein. Wer unter Schlafstörungen, innerer Unruhe oder unter Verstopfung leide, könne über zu wenig Magnesium verfügen, so der Arzt und erklärt die Bedeutung dieses Mineralstoffs: „Immerhin sind 300 Enzyme in unserem Körper auf die Anwesenheit von genügend Magnesium angewiesen. Im Mangel arbeiten diese nicht optimal und damit sind auch viele Körperfunktionen ungenügend“. Daneben nennt der versierte Arzt auch chronische Entzündungen als Energieräuber. Denn bei jeder Entzündung läuft unser Immunsystem auf Hochtouren. Von einem grippalen Infekt können wir uns rasch wieder erholen. „Ist die Entzündung aber chronisch, dann kommt die Immunsystem gar nicht zur Ruhe und verbraucht ständig Energie wie bei einem Dauerlauf“, weiß der erfahrene Internist. Sinnvoll sei es, durch eine Untersuchung organische Ursachen für eine Erschöpfung im Vorwege auszuschließen. Manches Mal kann schon ein Verzicht auf Genussmittel, wie Kaffee, Grüner oder

seien sie nicht lebensbedrohlich und alle seien reversibel.

### 4. Sich auch mal von außen Hilfe holen

Auch Alice Welscher konnte nach neun Monaten an ihren Arbeitsplatz zurück kehren. Sie hatte Glück. Ihr Chef zeigte Verständnis. Karla Hertz hingegen musste als Selbständige einen anderen Weg beschreiten. Sie holte sich Hilfe bei einem Psychotherapeuten und begann ihre Einstellungen und Überzeugungen zu überprüfen. Nach und nach stellte sie ihre Leben um. Heute achtet sie darauf, dass die tägliche Energiebilanz nicht überzogen ist. Soziale Kontakte pflegt sie intensiv und auch über ein Schwätzchen mit ihren Kollegen kann sie sich freuen. Und am Feierabend ist grundsätzlich Feierabend.

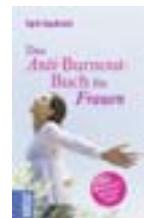
Eva van Wingerden

#### INFOS

Brainjoin Deutschland GmbH,  
Tel. 040 300 92 333, www.brainjoin.de

#### BUCHTIPPS

Sigrid Engelbrecht  
**Das Anti-Burnout-Buch für Frauen**  
Kreuz Verlag, € ....



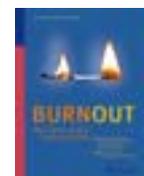
„Darauf achten, dass die tägliche Energiebilanz nicht überzogen wird.“

spielsweise über weniger Nährstoffe verfügen, als wir für unseren Energiestoffwechsel benötigen. Aber auch eine Schilddrüsenunterfunktion oder Blutarmut könne Betroffene erschöpfen. „Haben wir einen Mangel an Schilddrüsenhormonen, so läuft alles auf Sparflamme“, so Dr. Schmiedel. Ein Vitamin B12 Mangel ruft beispielsweise nicht nur Blutarmut hervor, sondern

Schwarzer Tee oder Schokolade unsere Leber entlasten. In all diesen Lebensmitteln steckt übrigens Koffein und den muss die Leber entgiften.

Das kann auf Dauer unseren Organismus ermüden. Der renommierte Arzt kann der Krankheit Burnout auch etwas Positives abgewinnen. Zwar sei Burnout äußerst unangenehm und verursache viele Symptome, aber meist

Dr. med. Volker Schmiedel  
**Burnout – wenn Arbeit, Alltag & Familie erschöpfen**  
Trias, € 14,95



Hanspeter Ruch  
**Burnout**  
Aus der Erschöpfung in die Kraft  
Verlag Vianova € 9,95



Selbsttest

# Reif für die Insel?

Ein Burnout oder ein chronischer Erschöpfungszustand ereilt einen keineswegs von heute auf morgen. Es ist vielmehr ein schleicher Prozess, den wir zu Beginn oft nicht einmal bemerken. Deshalb ist es wichtig, den schleichenden Verlust an Lebensenergie rechtzeitig wahrzunehmen und zu reflektieren. Wenn Sie wissen wollen, ob Sie schon erste Burnout-Anzeichen haben und eigentlich – obwohl Sie noch wunderbar funktionieren – reif für die Insel sind, dann machen Sie diesen einfachen Selbsttest. Bewerten Sie die folgenden sieben Punkte:

	nie	kommt vor	häufig	sehr oft
<b>1. Schlafen Sie schlecht)</b> (schwieriges Einschlafen, häufige Unterbrechungen, zu frühes Aufwachen)	0	1	3	4
<b>2. Ihr Körper meldet Störungen?</b> (Schmerzen, Muskel-/Nackenspannungen, Magen- und Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Haarausfall, Hautprobleme u.a.)	0	2	3	5
<b>3. Ist Ihre Konzentration schlechter als gewohnt?</b>	0	1	3	4
<b>4. Sind Sie emotional instabil?</b> (gereizt, lustlos, apathisch, launisch)	0	1	2	3
<b>5. Fühlen Sie sich in Ihrer Denk-, Merk- und Erinnerungsfähigkeit schlechter als gewohnt?</b> (vergesslich, schwerfällig im Denken, unflexibel usw.)	0	1	2	3
<b>6. Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu entspannen?</b>	0	1	2	3
<b>7. Kreisen Ihre Gedanken und haben Sie Mühe abzuschalten?</b>	0	1	2	3
<b>Ergebnis</b>				
<b>Summe total</b>				

Machen Sie Ihr Kreuz dort, wo es für Sie am ehesten zutrifft. Zählen Sie dann die Zahlen zusammen und tragen Sie das Ergebnis in die Tabelle ein.

## Selbsttest-Auswertung



### 0 – 05 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihr Stresslevel wirkt sich beidenswert wenig aus. Es ergibt sich aus diesem Test kein Handlungszwang. Wenn Sie eine hier nicht abgefragte Komponente mit sich tragen, oder haben Sie eine Warnstimme in sich, nehmen Sie diese trotzdem ernst.



### 6 – 10 Punkte

Ihre Belastungen lösen noch keine besorgniserregenden Stressfolgen aus. Achten Sie aber trotzdem auf sich, dass sich die Anzeichen nicht langsam und schleichend vermehren. Sie werden aus eigener Kraft Themen in Angriff nehmen können. Tun sie dies und wiederholen Sie den Test nach 6 Wochen.



### 10 – 17 Punkte

Sie sind in einem Zustand der schnell kritisch werden kann. Bitte nehmen Sie das Ergebnis ernst und besprechen Sie es mit einer Person Ihres Vertrauens. Wenn dieser Zustand schon länger anhält dann beeinflusst die hormonelle Stresssituation Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erheblich.



### 18 – 25 Punkte

Sicher haben Sie es gewusst dass ihr Zustand bedenklich ist. Es geht nun darum, dass ein Totalausfall mit lang andauernden Folgen vermieden werden muss. Dazu sollten Sie sich unbedingt eine professionelle Fachberatung gönnen. Vermeiden Sie es, Zeit zu verlieren bevor es zu spät ist.

### BUCHTIPP

Horst Krämer

#### Soforthilfe bei Stress und Burn-out

Kösel Verlag, e 15,95



Die Green-Line-Serie hat drei neue Varianten - naturrein und mit hohem Vitamin-C-Gehalt

#### SANDDORN EXTRAKT KAPSELN

Inhalt 90 Kapseln  
(400 mg Extrakt pro Kapsel)  
jetzt € 27,90/Dose

NEU

#### ACEROLA EXTRAKT KAPSELN

Inhalt 90 Kapseln  
(400 mg Extrakt pro Kapsel)  
jetzt € 19,00/Dose

NEU

#### CAMU-CAMU EXTRAKT KAPSELN

Inhalt 90 Kapseln  
(500 mg Extrakt pro Kapsel)  
jetzt € 26,90/Dose

NEU



**HAWLIK**  
GESUNDHEITSPRODUKTE

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH  
Gewerbestr. 8 • D - 82064 Straßlach  
E-Mail: info@pilzshop.de

Erfahren Sie mehr unter [www.pilzshop.de](http://www.pilzshop.de)  
Kostenfreie Servicenummern  
für Deutschland: 0800 / 74 59 746