

Ursachen des Burnout, Teil 3!

[Links zum
Anklicken
in blau!](#)

Die Ursachen für Burnout lassen sich im persönlichen, im sozialen und im gesellschaftlichen Bereich finden. Ausbrenner setzen sich oft zu hohe Ziele und haben Probleme, Kompromisse einzugehen. Insbesondere Personen mit dem sogenannten "Helfersyndrom" sind betroffen. Sie versuchen, Versagenserlebnisse und versagte Zuwendung in der Kindheit durch die eigene soziale Tätigkeit zu kompensieren. Der Helfer gibt die Zuwendung, die er empfangen möchte. Personen mit dem Helfersyndrom versuchen, ihr labiles Selbstwertgefühl durch die Aufopferung an eine große Aufgabe und die damit verbundene Dankbarkeit vieler Hilfsempfänger zu stabilisieren. Weitere begünstigende Faktoren sind eine schlechte Ausbildung, die Misserfolge provoziert und die Unfähigkeit, anderen Grenzen zu setzen. Auch Eigenschaften wie Ängstlichkeit, mangelnde Selbstachtung, Sorgen und Depressionen und ein labiles Selbstwertgefühl sind bei Ausbrennern auffällig. Die Arbeitssituation, wie z.B. der Einstieg in den Beruf, ein Wechsel des Vorgesetzten, der Arbeitsstelle oder ähnliches sind häufige Auslöser. Dabei wäre vorbeugend ein guter Einführungsprozess vor allem bei Berufsanfängern sehr wichtig. Die Arbeitsbelastung stellt eine weitere Einflussgröße dar. Z. B. die Unmöglichkeit, sich das Klientel/Mitarbeiter auszusuchen, für den Betroffenen schwieriges Klientel/Mitarbeiter, die zeitliche und organisatorische Unmöglichkeit, mit dem Klientel/Mitarbeitern befriedigend zu arbeiten und zeitraubende sinnlose Verwaltungsarbeit fördern Burnout. Weiterhin wird Burnout begünstigt durch zu sachlichen, zu einseitigen und zu unpersönlichen Kundenkontakt und durch mangelnde Möglichkeiten, sich selbst in die Arbeit einzubringen. Zudem fördert es Burnout, wenn die Ziele der Arbeit nicht klar definiert sind, wenn ein Team nicht die gleichen Ziele verfolgt oder wenn jemand Ziele verfolgen muss, die gegen seine eigenen Wertvorstellungen verstoßen. Auch zu starke Kontrolle und schlechtes Arbeitsklima steigern die Burnout-Gefahr. Weitere wichtige Faktoren sind private Probleme in Familie oder Partnerschaft, Einsamkeit oder ein schwaches soziales Umfeld. Der Zerfall familiärer und sozialer Bindungen bewirkt wachsende Anonymität. Der Beruf dient als Ersatzbindung und wird dadurch umso höher als Befriedigungsquelle mit Erwartungen besetzt, welche meist nicht erfüllt werden können. Darüber hinaus ist Arbeitslosigkeit ein latentes Problem. Menschen in Berufen, die ein hohes Burnoutpotenzial in sich tragen, bleiben aus Angst vor Arbeitslosigkeit eher an Stellen mit schlechten Arbeitsbedingungen, was sie unzufrieden macht und das „Ausbrennen“ erleichtert. Aus der Vielschichtigkeit der Ursachen ergibt sich die Tragweite der Problematik. Es sind weit mehr Menschen vom Burnout betroffen als allgemein angenommen wird. Die Wenigsten nehmen fachgerechte Hilfe in Anspruch, da ein "Ausgebrannter" zu schnell in eine Schublade gesteckt wird. Psychosomatische Erkrankung ist die Diagnose, die keiner gerne akzeptiert, weil das Umfeld schnell den Stempel "nicht belastbar" aufdrückt, der Betroffene es sich aber auch nicht eingestehen will.

Es sind weit mehr Menschen vom Burnout betroffen als allgemein angenommen wird. Die Wenigsten nehmen fachgerechte Hilfe in Anspruch...

Bis bald
Ihr


Volker Hoffmann



Thema im nächsten Newsletter:
**Behandlung und Prävention des
Burnout, Teil 4.**

**Vitametik®-Berufsausbildung
Kursbeginn:**

20.10.07 in Bad Driburg (Nähe Paderborn)
27.10.07 in Lobbach (Nähe Heidelberg)

**Vitametik® -
Ein Beruf mit Zukunft!**