

The image features a close-up of a hand holding a lit match. The flame is bright orange and yellow, with a dark, charred tip. The word "Burnout" is written in a large, bold, black serif font across the center of the flame. The background is a soft, out-of-focus white and light grey, suggesting a clean, bright environment.

# Burnout

Von András M. Nagy, [www.gesundmunter.ch](http://www.gesundmunter.ch)

## Inhalt

Definition Burn-out.....	3
Burn-out-Definition der WHO .....	3
Wie kommt es zu einem Burn-out?.....	4
Mögliche Auslöser .....	4
BEP .....	5
Body (der Körper) .....	5
Environment (die Umgebung) .....	6
Psyche (das Mentale) .....	6
Symptome eines Burn-outs .....	7
Vor dem Burn-out.....	7
Nach dem Burn-out .....	8
Massnahmen bei einem Burn-out.....	9
Wie gehe ich vor? .....	9
Autor.....	10

## Definition Burn-out

Burn-out ist in aller Munde – die Zeitungen schreiben über stressgeplagte Personen; egal ob Schulkinder oder Manager, jeder scheint betroffen zu sein.

Definition des Grossen Wörterbuchs Psychologie von Compact:

**Burn-out-Syndrom: Emotionaler, geistiger und körperlicher «Erschöpfungszustand nach einem vorangegangenen Prozess hoher Arbeitsbelastung, Stress und/oder Selbstüberforderung». (Grosses Wörterbuch Psychologie; Compact, 2007).**

Diese Definition umfasst die Beschwerdeebenen, sie grenzt die Ursache der Erschöpfung nicht auf die berufliche Tätigkeit ein (auch eine Person, die ein krankes Familienmitglied pflegt, kann ein Burn-out entwickeln) und trägt der Tatsache Rechnung, dass nicht allein hohe Arbeitsbelastung zum Burn-out führt, sondern auch die Selbstüberforderung der Person. In dieser Definition wird ein Hinweis darauf gegeben, dass die Person sich selbst zu viel Arbeit aufbürdet und so «ausbrennen» kann.

### Burn-out-Definition der WHO

Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Burn-out keine eigenständige Krankheit, sondern ein Problem «mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensführung». In ihrem Katalog der Krankheiten wird Burn-out unter den sogenannten Z-Diagnosen aufgeführt. Diese sind «Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen».

*Die Definition Burn-out beschreibt eigentlich nur den Zustand, nicht aber, wie es dazu gekommen ist. Wichtig ist aber der Prozess, der dazu geführt hat. Wie kann ich etwas lösen, wenn ich den Grund nicht kenne? Der ausschlaggebende Faktor, der zum Burn-out geführt hat, kann viele Jahre zurückliegen, evtl. sogar in der Kindheit!*

## Wie kommt es zu einem Burn-out?

Wie es bereits in der Definition gesagt wurde, ist es ein «emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfungszustand nach einem vorangegangenen Prozess hoher Arbeitsbelastung, Stress und/oder Selbstüberforderung».

Diese Definition ist aber unvollständig bzw. es fehlt noch etwas, das sich hier hinter dem Begriff «emotional» versteckt:

- Wieso leiden manche an einem **Burn-out, andere nicht?**
- Wieso bekommt die gleiche Person **nicht bei jeder Arbeit** ein Burn-out? Auch wenn sie bei beiden Arbeiten gleich viel Zeit aufwendet?
- Was sind die **Faktoren**, die bei einer bestimmten Arbeit zu einem Burn-out führen? Angst? Stress? Der Chef? Die Familie? Ein Trauma?
- Welche **Emotionen** werden hier so weit verstärkt, dass es zu einem Burn-out kommt?
- Was heisst «**hohe Arbeitsbelastung**»? Es ist die Qualität der **Arbeit** und die Qualität der **Erholung**. Erholung bedeutet nicht, dass wir nichts machen; es bedeutet, dass wir etwas anderes machen, z.B. kann nach reiner intellektueller Arbeit auch körperliche Arbeit als «Erholung» gelten. Wichtig ist aber immer auch ein guter, gesunder **Schlaf**.

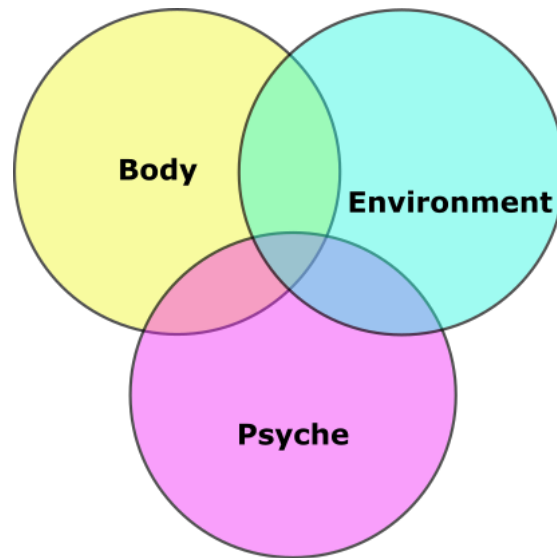
Es sieht manchmal so aus, als ob es eine Veranlagung wäre, dass bei einer gewissen Arbeit, bei einer gewissen Überforderung in einem gewissen Bereich «**die Sicherung**» durchbrennt. Dies ist aber keine Veranlagung, sondern es sind Schwachpunkte beim Menschen, die dies auslösen, z.B. Traumata.

Das Burn-out ist ein Resultat von verschiedenen Ereignissen im Leben eines Menschen. Ein Burn-out geschieht nicht «**von heute auf morgen**», es ist ein schleichender Prozess. Der auslösende Faktor ist sehr individuell und kann bereits früh im Kindesalter passieren. Der auslösende Faktor ist nicht die hohe Arbeitsbelastung, sondern eine Überbelastung eines Schwachpunktes des Menschen. Es ist eine Art Trauma.

### Mögliche Auslöser

- Persönliche Konflikte
  - Partner
  - Familie, Eltern
  - Arbeitgeber
  - Meine Arbeit gefällt mir nicht bzw. sie ist nicht ideal für mich (psychisch, emotionell)
  - Eigene Unzufriedenheit
- Überforderung
- Schlafmangel
- Schlechte Ernährung (Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren etc.)
- Umweltbelastung
- Unausgeglichenheit (nur «Kopfarbeit», nur Sport etc.)
- Kindheitstraumata

Es ist immer mindestens einer von den folgenden drei Basisfaktoren, die bei einem Burn-out nicht im Gleichgewicht sind. Diese überschneiden sich, da jeder die anderen auch auf irgendeine Art beeinflusst. Meistens ist nicht nur ein Faktor geschwächt, sondern es sind mehrere Faktoren, die im Ungleichgewicht sind.



#### Body (der Körper)

Mit dem Körper ist unser eigener, physischer Körper gemeint. Wenn ich z.B. ständig Schmerzen habe, bin ich schon alleine dadurch geschwächt, auch mental, und ich falle z.B. schneller in die Depression. Bei grösseren Problemen arbeite ich mit ausgewiesenen Fachleuten zusammen, die sich auf den Körper spezialisiert haben.

Folgende Beispiele können den Körper schwächen (Liste ist nicht abschliessend):

- Falsche Ernährung, falsches Trinkverhalten
- Fehlende Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren etc.
- Körperliche Beeinträchtigung (z.B. Unfall)
- Fehlende Entspannung
- Schlafprobleme
- Zu wenig Bewegung
- Krankheiten etc.

## Environment (die Umgebung)

Dabei geht es um unsere Umwelt. Bin ich strahlungssensibel, nützt der beste Psychologe nichts, solange die Strahlungsquelle nicht vermindert bzw. ausgeschaltet ist. Auch hier arbeite ich mit Spezialisten zusammen, die das abklären und Störquellen (bei Bedarf) beheben können.

- Schlechter Schlafplatz, schlechtes Bett
- Umweltgifte
- Schimmel
- Arbeitsplatz
- Lärm
- Baubiologische Probleme der Umgebung (z.B. Strahlungen) etc.

## Psyche (das Mentale)

Beim Mentalen geht es vor allem um unser Unterbewusstsein. Dort wird seit unserer Geburt alles gespeichert. Wir können uns das wie einen Eisberg vorstellen: Der Teil, der über dem Wasser ist, ist das Bewusstsein, und alles, was unter dem Wasser ist, ist das Unterbewusstsein. Alle unsere Emotionen und Gewohnheiten kommen von dort.

Hier einige Beispiele:

- Persönliche Konflikte
- Traumata
- Falscher Stolz
- Seine Grenzen verkennen
- Nicht loslassen können
- Falsche Zielsetzungen etc.

## Symptome eines Burn-outs

Das Burn-out ist das Ergebnis eines längeren Prozesses; dieser kann von sechs Monaten bis mehrere Jahre dauern, darum ist es auch sehr schwierig herauszufinden, wo die Ursache dafür liegt. Genauso schwierig ist es zu sehen, was schlussendlich der Auslöser ist.

Vielfach ist es die eigene Umgebung (Freunde, Mitarbeiter, Familie), die bereits Veränderungen bemerken. Es ist wichtig, dass Dich nahestehende Personen bereits frühzeitig darauf aufmerksam machen. Leider sind in den meisten Firmen die Personalverantwortlichen diesbezüglich nicht genügend geschult, um dies zu bemerken, oder sie haben Hemmungen, dies anzusprechen. Wenn es so weit ist, werden die Mitarbeitenden meist einfach abgeschoben und ihrem Schicksal überlassen, egal, wie lange sie für die Firma gearbeitet haben.

Es wäre wichtig, dass bereits Führungsverantwortliche aufmerksamer sind und die nötigen Schritte frühzeitig einleiten würden, bevor es zu einem Burn-out kommt. Aber das ist in der heutigen Zeit leider nur Wunschenken, da das Personal nur eine «ersetzbare Ware» geworden ist und der Mensch mit seiner Familie gar nicht mehr wahrgenommen wird.

Es ist auch wichtig, dass man ehrlich zu sich selber ist. Vielfach will man es selber nicht wahrhaben – am Anfang kann es sogar eine Euphorie sein, die sich vor dem Absturz selbst noch verstärkt. Man fühlt sich wie «Superman», der alles schafft.

Es gibt die Zeit **vor** und die Zeit **nach** dem Burn-out. Es ist eine nicht vollständige Aufzählung, und die Symptome müssen auch nicht alle gleichzeitig vorhanden sein; die einen können stärker sein als die anderen:

### Vor dem Burn-out

- An die körperlichen und geistigen Grenzen gehen (sich selber immer mehr Aufgaben aufladen)
- Sich nicht abgrenzen können (zu allem Ja sagen)
- Schlafprobleme
- Auch nach der Arbeit an die Arbeit denken, nicht abschalten können, auch während der Ferien immer online sein
- Fehlende Freundschaften
- Probleme zu Hause, mit der Familie
- Abbau der Hobbys
- Kopfweh
- Nervosität
- Depressive Phasen
- Man verträgt keine Kritik
- Empfindlichkeit gegenüber anderen
- Am Morgen nicht aufstehen wollen
- Appetitlosigkeit/Fresslust (als Extreme)
- Wenig körperliche Bewegung
- Nach der Arbeit nur noch passiv sein (nur noch «gamen», vor dem Fernsehen sitzen etc.)
- Sich als «Superman» fühlen etc.

## Nach dem Burn-out

- Depressionen
- Antriebslosigkeit
- Arbeitsunfähigkeit
- Verlust von Freunden
- Sich zurückziehen
- Den ganzen Tag im Bett bleiben
- Suizidgedanken
- Teilnahmslosigkeit
- Schlafprobleme
- Konzentrationsprobleme
- Kein Selbstwertgefühl
- Angstzustände jeglicher Art, z.B. auch Existenzängste etc.

Wichtig ist, dass man bei den ersten Anzeichen **vor dem Burn-out** bereits Hilfe sucht und nicht erst, wenn das Burn-out bereits Realität ist. Dies ist sicher einfacher gesagt als getan, aber wir müssen vermehrt auf unseren Körper, auf uns schauen und die kleinen Anzeichen, die immer wieder da sind, wahrnehmen und auch beachten. Burn-out ist für den Körper eine «Notbremse», der Körper streikt.

Wichtig ist auch für Angehörige, dass sie, sobald sie merken, dass es ein Burn-out sein könnte, das Gespräch suchen.

Ich konnte zum Glück selber vor einem Burn-out die Handbremse ziehen, habe gekündigt und etwas total anderes gemacht. Ich habe nicht weniger gearbeitet, aber meinen Kopf «geleert» und mit dem Körper gearbeitet. Auch habe ich verschiedene Übungen gemacht (Selbsthypnose) und die vorhandenen Blockaden gelöst.



## Massnahmen bei einem Burn-out

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, es wird sehr viel angeboten. Einige sind nur Symptombekämpfung und lösen das eigentliche Problem nicht:

- Jahrelang zum Psychiater
- Sich mit Medikamenten vollstopfen lassen
- Verschiedene Alternativmethoden (Akupunktur etc.)
- Hypnosetherapie

Hier kommen wir wieder zur Grafik BEP<sup>®</sup> von Seite 5: Es genügt meistens nicht, nur an einem Ort zu helfen, sondern es müssen alle Aspekte ausgeleuchtet und unterstützt werden.

Als erstes muss sicher der **Druck weggenommen** werden (z.B. Ferien, Time-out). Dann geht es um das **Mentale**, hier ist eine spezielle Therapie am wichtigsten (aus meiner Sicht hilft die Hypnosetherapie am besten), und der Patient muss auch lernen, die Anzeichen zu deuten und das Leben entsprechend umzugestalten. Es sind spezielle **Übungen**, die man selber zu Hause machen kann, um sich wiederaufzubauen und in den stressigen Situationen bewusst **«herunterzufahren»**. Dies braucht manchmal nur einige Minuten. Auch muss man gewillt sein, evtl. die Ernährung umzustellen und mehr für den Körper zu tun.

Natürlich kann man das Ganze auch in Absprache mit einem Mediziner oder einer Medizinerin (wenn man bereits in Behandlung ist) anwenden; eine Zusammenarbeit mit einem Therapeuten ist immer sehr sinnvoll, und das eine schliesst das andere nicht aus.

### Wie gehe ich vor?

#### 1. Erstsitzung

- a. **Anamnese**
- b. Besprechung, was **Hypnose** eigentlich ist (wird auch unter <https://gesundmunter.ch/> kurz erklärt).
- c. **Hypnosesitzung**: Hier werden, Burn-out-Traumata aufgelöst und der Organismus gestärkt.

#### 2. Zweitsitzung

- a. Besprechung der **Veränderungen**.
- b. Den Körper entspannen, damit die Batterien wieder aufgeladen werden.

#### 3. Dritte Sitzung

- a. Hier wird der Zustand und der **Fortschritt** angeschaut und noch einmal, wenn nötig, nachgeholfen.
- b. Die **Selbsthypnose** wird erklärt und geübt, damit dies selbstständig gemacht werden kann, um wieder zu Kräften zu kommen.
- c. Es wird auch besprochen, wie es mit der **Umwelt** und dem **Körper** aussieht. Je nach Notwendigkeit, besprechen wir auch die **Ernährung**; ich kenne einige Ernährungsberater, die spezifisch für den Körper abgestimmte Ergänzungsstoffe und/oder auch körperliche Übungen unterrichten und so den Heilungsprozess weiter unterstützen.

#### 4. Weitere Sitzungen

sind je nach Notwendigkeit angebracht, dies muss aber von Situation zu Situation beurteilt werden.

Bist Du interessiert? Möchtest Du nähere Informationen oder hast Du Fragen? Dann melde Dich bei [andras.nagy@gesundmunter.ch](mailto:andras.nagy@gesundmunter.ch) oder schaue Dir die Website <https://gesundmunter.ch> näher an.

Ich freue mich auf Deine Kontaktaufnahme!

## Autor



Mein Name ist **András M. Nagy**, ich bin Hypnosetherapeut OMNI / NGH und arbeite mit Burn-out-Patienten.

Ich stand selber nach jahrelanger Tätigkeit im IT-Bereich kurz vor einem Burn-out, merkte, wie ich sehr empfindlich wurde, langsam wurde ich depressiv – danach wusste ich, dass ich etwas ändern musste.

Ich kündigte meinen Job und zog nach Brasilien, wo ich einen Biobetrieb aufbaute. Etwas völlig anderes, etwas, das ich noch nie gemacht hatte. Ich arbeitete nicht weniger, aber es war schlussendlich eine Arbeit, bei der ich meine Batterien wieder aufladen konnte.

Nach dem dreijährigen Brasilienaufenthalt kam ich wieder zurück in die Schweiz.

Mit der Hypnose und Selbsthypnose fand ich wieder den Weg zurück und helfe seitdem meinen Patienten, die sich vor oder bereits im Burn-out befinden, sich wieder zu entspannen, zu erholen, den Sinn und die Zuversicht wieder zu finden.

Die Therapien entbinden nicht vor einem Arztbesuch für Abklärungen und Diagnose einer Krankheit. Die Therapien schränken andere Behandlungen nicht ein und erheben keinen Anspruch auf Heilung.