

# **Wurzeln, Ursachen und Folgen vom chronischen Ermüdungs- u. Erschöpfungs-Syndrom (BurnOut)**

## **Entstehung**

**z. B.:**

### **Im Persönlichkeitsbereich**

Idealismus, Übereifer  
hohes Kontrollbedürfnis  
Unterdrückung von Gefühlen  
Perfektionismus u. Zwanghaftigkeit  
Übermäßiges Verantwortungsbewusstsein  
Schwierigkeit, sich freie Aus-Zeit zu nehmen und zu genießen  
Hang zu übermäßigen und unrealistischen Schuldgefühlen  
Wunsch alles selber zu machen bzw. kein Erbitten von Hilfe  
Die Suche nach Anerkennung, gesehen werden wollen, Lob  
Unerkannte Erkrankungen/Allergien (neurologisch, organisch, durch Nahrung und energetisch (z.B. Narben) u.a.)

### **Im Gesundheits-, Bildungs- u. Sozialbereich**

Mangel an positivem Feedback  
gesellschaftliche Doktrin / Normen eines guten Helferverhaltens erfüllen müssen  
( Arzt/Therapeut/Lehrer/Mitarbeiter d. Gesundheitssystems)  
Autonomie-Einschränkung der Therapeuten und Ärzte durch stärkere Gesetzgebung im Gesundheitswesen  
hohe Verantwortung, zunehmende verwaltungstechnische und betriebswirtschaftliche Aufgabeninhalte  
Keine ausreichende Psychohygiene in therapeutisch / sozialen Berufen

### **Im Bereich der Arbeitsbedingungen**

Unterbesetzung  
starker Zeitdruck  
schlechte Teamarbeit,  
Druck von Vorgesetzten  
Hierarchien-Problematik

Unzureichende Entlohnung  
Schlechte Arbeitsorganisation  
Unzureichende Möglichkeiten einer stimmigen Arbeitsplatzgestaltung

## **Die Folgen**

### **z. B.:**

Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Verspannungen, Kraftlosigkeit  
Enttäuschung vom Leben, den Menschen, Gefühl der Sinnlosigkeit, Trauer bis depressive Stimmungen, Lustlosigkeit, Rückzug,

Die Frage taucht immer wieder auf: Wofür lebt man eigentlich?

großer Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen,  
Gefühle des Versagens, Ärgers und Widerwillens, Schuldgefühle  
Entmutigung und Gleichgültigkeit, Frustration  
Misstrauen und paranoide Vorstellungen

Rigidität im Denken und Widerstand gegen Veränderungen  
Projektionen auf Situationen und Personen,

tägliche Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung, große Müdigkeit nach dem Arbeiten  
Schlafstörungen, sexuelle Probleme, Konzentrationsstörungen

körperl. Schwäche, Immunschwäche, Anfälligkeit für Krankheit, häufige Erkältungen,  
Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, erhöhter Herzschlag, erhöhter Cholesterinspiegel, nervöse Ticks

***Womit sind Menschen, die durch ein Chronisches Ermüdungs- u. Erschöpfungs-Syndrom (BurnOut) gehandikapt werden, grundsätzlich von ihrer Energie- u. Willens-Anlage her ausgestattet?***

### **Sie haben:**

Hohe Ideale / Erwartungen an sich selbst  
lange Zeit viel Energie und Kraft  
einen starken Durchsetzungs-, Leistungs-, bzw. Arbeitswillen  
Sie sind Ideenträger und Visionärer  
ein hohes Pflicht- u. Verantwortungsbewusstsein  
ein zu offenes Ja zum Leben und dessen Anforderungen ohne die eigenen Grenzen zu spüren  
Sie sind oft in führenden Positionen  
Sie sind gern für andere Menschen da,  
sehr sozial, sehr emphatisch,

Sie sind stark nach außen hin orientiert  
Sie stellen eigene Bedürfnisse schnell zurück  
Sie sind leicht beeinflussbar

### ***Was ist schwierig für sie?***

Sich abzugrenzen  
Nein zu sagen  
Eigene Grenzen zu achten und dafür einzustehen,  
Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse anzunehmen und zu leben  
Sich Pausen/Auszeiten gönnen  
Ein gesunder Egoismus zu sich selbst  
Organisation / zu viel Arbeit oder Verantwortung abgeben/ teilen

### ***Was sind die tieferen Wurzeln?***

**z.B.:**

Oftmals sind diese in der Erziehung durch Familie, Schule u.a. sowie durch Erfahrungen im Laufe des Lebens entstanden.

**z.B. wurde nicht gelernt:**

Sich abgrenzen zu dürfen  
Nein sagen zu dürfen  
eigene Grenzen zu spüren, zu achten und vertreten zu dürfen  
Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu wertschätzen  
Ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu entwickeln

**So dass sich im tiefsten Kern die Selbstannahme nur unzureichend entwickeln konnte.**

**Letztendlich ist das BurnOut ein Hilfeschrei der Seele und des Körpers, sich selbst wertschätzender, sensibler zuzuwenden und anzunehmen in den Bedürfnissen, Wünschen und die eigene Lebensenergie bewusst zu lenken sowie sich von Ungesundem und nicht-Förderlichem zu distanzieren.**