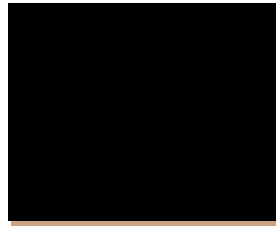


# Burnout und Depression

Wie der Traumjob zum Alptraum  
werden kann.



**FAST**  **FORWARD**

**INHALTSVERZEICHNIS**

1. Einleitung .....Seite 2

2. Symptome .....Seite 3

3. Die Fakten sprechen für sich .....Seite 4

4. Was ist Burnout und was ist Depression? .....Seite 5

5. Organisch oder psychisch?.....Seite 6

6. Warnsignale .....Seite 7

7. Bin ich betroffen? .....Seite 8

8. Wo lauert die Gefahr? .....Seite 11

9. Chancen für die Zukunft.....Seite 13

10. Akku leer – Jetzt ist Schluss! .....Seite 14



## 1. EINLEITUNG

Für das Volksleiden Burnout gibt es keine Standarddiagnose. Das Krankheitsbild ist diffus, die Symptome sind vielschichtig: Manche bekommen einen Hörsturz, Drehschwindel, Schlafstörungen. Andere leiden unter Angstzuständen, Herzbeschwerden, kippen einfach um. Nicht selten verbirgt sich dahinter eine handfeste Depression.

Große Belastungen machen uns Blind für Auswege. So wie bei Hans Müller. Der Vorstandsvorsitzende arbeitete fünfzehn Jahre lang als Führungskraft in einem großen Bankhaus, war beruflich hoch motiviert und sehr engagiert. Nach dem Motto: „mein Haus, mein Auto, mein Boot“. Der Leistungsdruck nahm immer mehr zu. Der Arbeitsmarkt veränderte sich immer mehr – zunehmende Kontrolle, permanente Erreichbarkeit usw. Dann kam die Rechnung. Erst lief er heiß, dann brannte er aus, wie er sich ausdrückt.



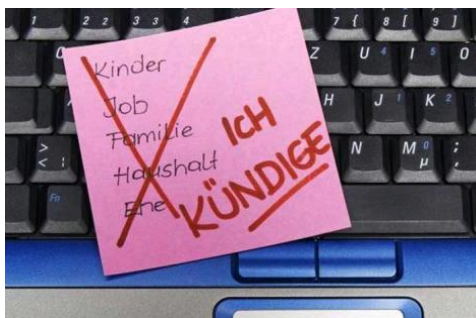
Immer mehr Arbeitnehmer leiden unter psychischen Störungen. Jüngstes Beispiel: Der Fußballtrainer Ralf Rangnick, der wegen eines Erschöpfungssyndroms seinen Rücktritt beim FC Schalke 04 verkündete. Sein Energielevel reiche nicht aus, um erfolgreich zu sein, lautete seine Erklärung.

Aber nicht nur Promis sind davon betroffen, auch ganz normale Leute wie Du und ich können einen Burnout bekommen. Kein Wunder: Das Arbeitstempo wird immer schneller, der Leistungsdruck steigt, der Wettbewerb wird immer größer und man ist rund um die Uhr erreichbar.

Das unerträgliche am Stress ist häufig gar nicht die hohe Belastung an sich, sondern das Gefühl, keinen Ausgang zu finden. Gefangen zu sein in einer scheinbar ausweglosen Situation. "Nimm doch einfach mal eine Auszeit." "Sag doch einfach mal Nein." Das sind Sätze, die dann fallen. Sätze, die sich so leicht sagen. Aber so einfach ist das nicht. Jeder von uns, der schon einmal in dieser Falle gefangen war, weiß das.

Geschätzte neun Millionen Deutsche leiden am Burnout-Syndrom.

**Könnten auch Sie betroffen sein? Jetzt testen!**





## 2. SYMPTOME

**Burnout** äußert sich in Lustlosigkeit, Gereiztheit, Gefühle des Versagens, mangelndem Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich, permanenter Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und in körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen und Magen-, Darm-Beschwerden.

Typisch für Burnout ist auch der Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten.

**Burnout** ist ein geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand, der sich über ein paar Wochen, bisweilen auch über Jahre hinziehen kann. Etwas salopp ausgedrückt könnte man sagen: Die Batterie ist leer. Es fehlt die Kraft zum Leben.

Nach harter geistiger oder körperlicher Arbeit erschöpft zu sein, ist ein ganz normaler Zustand. Entspannung oder Urlaub schaffen hier Abhilfe.

Wer ausgebrannt ist, dem hilft auch ein Urlaub nicht, der kann nicht einfach einen Gang zurückschalten.

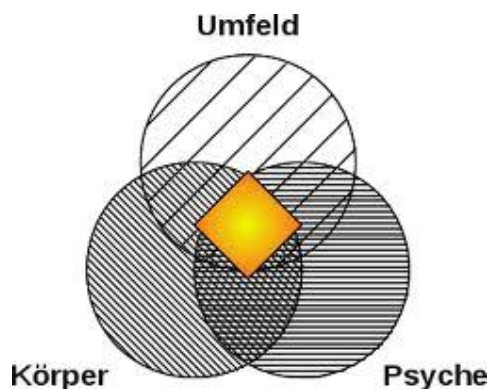
**Burnout ist ein Warnsignal.**

**Diese Krankheit will Ihnen etwas sagen**

Sie müssen etwas Grundlegendes in Ihrem Leben ändern. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben, wenn Sie sich immer mehr anstrengen müssen, um Ihr Arbeitspensum zu schaffen und Ihnen die Arbeit immer schwerer von den Händen geht, dann ist es allerhöchste Zeit, dass Sie sich Ihre Selbstbestimmung zurückerobern und sich von überhöhten Leistungsansprüchen, die Sie an sich stellen, befreien. Anderenfalls entkommen Sie nicht der Burnout Abwärtsspirale und am Ende steht der seelische und körperliche Zusammenbruch.

Burnout und Depression sind inzwischen weit verbreitete Volkskrankheiten. Schätzungen gehen Jahr für Jahr von einer immer größer werdenden Anzahl von Erkrankten und Gefährdeten aus.

Seit der Jahrtausendwende spitzen sich die Zustände in der Arbeitswelt weiter zu: Die Auswirkungen der Globalisierung, Technologische Entwicklungen, ständige Veränderungsprozesse und eine wachsende Informationsflut sind nur einige Faktoren, die unser berufliches und privates Leben beeinflussen und die von unserem Gehirn bewältigt werden müssen – was uns aber immer seltener gelingt.





### 3. DIE FAKTEN SPRECHEN FÜR SICH

Der ehemalige Vorstandsvorsitzende der Mercedes Benz AG, Werner Niefer, sagte Anfang der 1990er Jahre: „Am Schaffen ist noch keiner gestorben. Dass sie einen aus der Fabrik tragen, weil er zu viel gearbeitet hat, das habe ich noch nicht erlebt.“

Wie unsinnig diese Aussage war, beweisen heute Fakten und Zahlen:

Das statistische Bundesamt hat ermittelt, dass es im Jahr 2007 in Deutschland 9.402 Selbstmorde gab. Die Zahl der Selbstmordversuche wird um ein vielfaches höher geschätzt.



Dr. Ulrich Hegerl von der Universität Leipzig sagte in einer Fernsehsendung von 3sat: „Mindestens 90% der Menschen, die sich das Leben nehmen, haben eine psychische Erkrankung“. Depression, als eine von vielen psychischen Krankheiten, ist hierbei besonders häufig vertreten.

Diese Berichte zeigen uns, dass man Krankheiten wie Burnout und Depression keineswegs unterschätzen darf und dass es jeden treffen kann.

Anfang 2008 erschien eine Studie des Bundesarbeitsministeriums mit dem Titel „Unternehmenskultur, Arbeitsqualität und Mitarbeiterengagement in den Unternehmen in Deutschland“.

Diese bis dahin größte Studie an mehr als 37.000 Arbeitnehmern brachte erschreckende Ergebnisse zu Tage.

sueddeutsche.de  
"Die Arbeit hat ihn umgebracht"  
Ein Foto von Tullio Pericoli/Contrasto/Keystone. Die Menschlichkeit steigt die Himmelstürme an, doch die Weltung. Auch in Deutschland ist der Tod in der Arbeit ein Tabu.

WELT ONLINE  
Selbstmordwelle bricht über France Telecom herein  
21 Selbstmorde in 10 Monaten: Die Mitarbeiter von France Telecom haben sich in den letzten Monaten im Durchschnitt um 10 Prozent mehr umgebracht als im Vorjahr.

#### Demnach sind lediglich

- 31% der Beschäftigten aktiv und engagiert bei der Arbeit.
- 37% sind zwar zufrieden, aber wenig engagiert.
- 32% sind sogar unzufrieden und desinteressiert.

Die Anzahl der „völlig zufriedenen“ sank von 2001 bis 2006 von 16% auf nur noch 6%.

In dieser Studie konnte auch erstmals ein statistischer Zusammenhang zwischen Mitarbeiterengagement und Unternehmenserfolg nachgewiesen werden:

30% des finanziellen Unternehmenserfolges hängen davon ab, ob die Mitarbeiter mit ihrer Arbeit zufrieden sind oder nicht. Die wichtigsten Merkmale hierbei waren der Stolz auf das Unternehmen und die Identifikation mit dem Unternehmen.

**Fazit:** Unternehmer und Personalleiter dürfen Mitarbeiter nicht als austauschbare Produktionsfaktoren betrachten – Mitarbeiter sind der Unternehmenserfolg.

9.402 Todesfälle durch Suizid im Jahre 2007

3sat  
"Depressionstherapie kann Suizidrate Älterer senken"  
Der Berliner Gerontologe Wolf Dieter Hirsch fordert mehr psychologische Beratung

„Mindestens 90% der Menschen, die sich das Leben nehmen, haben eine psychische Erkrankung“



Wenn man ihre Talente fördert, sich um ihre Motivation kümmert, ihre Arbeitsbedingungen kritisch hinterfragt und im Dialog versucht, diese zu optimieren, profitieren alle davon.

Aus all den zuvor genannten Gründen und Fakten wollen wir uns heute einmal mit dem Thema Burnout und Depression genauer beschäftigen und Antworten auf folgende Fragen suchen:

- Was ist Burnout und was ist Depression?
- Was sind die Ursachen?
- Wie erkenne ich, ob ich gefährdet bin?!
- Wie kann ich mich schützen?

### 4. WAS IST BURNOUT UND WAS IST DEPRESSION?

Heutzutage fordert das Berufsleben oftmals Phasen starker Belastung. In diesen Phasen muss man dann vielleicht für Monate so richtig ranklotzen und fühlt sich am Ende wie eine ausgequetschte Zitrone.

Aber ist das schon Burnout oder Depression? Oder ist es nur eine vorübergehende Unlust am Beruf?

In der Umgangssprache werden die Begriffe Burnout und Depression oftmals missverstanden oder falsch verwendet.

In der Fernsehshow „Wer wird Millionär“ sagte einmal Günther Jauch zu einem Kandidaten, der die richtige Antwort nicht wusste und das Gesicht verzog: „Sie müssen deswegen aber nicht gleich depressiv werden.“ Was er eigentlich meinte war aber, dass der Kandidat den Mut nicht verlieren muss, da er ja noch einen Joker besaß.

Was aber ist nun Burnout und was ist Depression? Vereinfacht gesagt ist Burnout das Warnsignal, das eine Depression, oder auch eine andere Krankheit, anzeigt.

Die Unterscheidung zwischen Burnout und Depression ist daher auch nicht ganz so einfach, da viele Symptome, wie Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Leistungseinschränkung oder der Verlust von Selbstvertrauen, in beiden Fällen vorkommen.

Per Definition ist Depression eine psychische Krankheit, die u.a. durch Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Kontaktarmut, Interesselosigkeit, gegebenenfalls Angstneurosen und Reizbarkeit sowie durch verschiedene körperliche Störungen gekennzeichnet ist.

Unterschieden werden kann die Depression in leicht, mittel und schwer.





Die Abgrenzung zu einer vorübergehenden Unlust am Beruf ist ebenfalls nicht einfach. Wenn Sie sich aber einmal folgende Fragen stellen, werden Sie sehr schnell ein Gefühl für die Einstufung Ihrer persönlichen Situation bekommen:

- Brauchen Sie mehr Zeit als früher, um sich von einem anstrengenden Projekt zu erholen?
- Sind Sie, anders als früher, extrem gereizt?
- Ist Ihnen das, was beruflich und privat passiert, immer öfter egal?
- Meiden Sie den Kontakt zu Freunden und Angehörigen?

Je stärker Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie erkrankt sind und ärztliche Hilfe benötigen.

Einen ausführlichen Selbsttest werden wir aber noch später kennen lernen.



### **5. ORGANISCH ODER PSYCHISCH?**

Kennen Sie das auch? Der Arzt hat Sie aufgrund Ihrer Beschwerden untersucht, kann aber nichts finden.

Und dann kommt einer der wohl am häufigsten ausgesprochenen Sätze unter Ärzten:  
„Organisch ist alles in Ordnung!“

Was Ihr Arzt damit meint ist, dass die Ursache Ihrer Beschwerden psychisch ist.

An dieser Stelle sollten Sie Ihrem Arzt einmal die Frage stellen, ob aus seiner Sicht das Gehirn kein Organ sei.

Auch wird bis heute in vielen Lehrbüchern die Depression noch immer in zwei Hauptdiagnosen unterschieden:

- Die neurotische Depression
- Die endogene Depression

Bei der neurotischen Depression hatte ein belastendes Ereignis zu einer Veränderung von Befinden und Verhalten geführt. Dieses belastende Ereignis hatte z.B. in der Kindheit oder auch erst kürzlich stattgefunden. Merkmale dieser Form sind Traurigkeit, Antriebslosigkeit, negative Einstellungen und Selbstvorwürfe. Typisch für diese Patienten ist auch ein übermäßiges Streben nach Zuwendung.

Menschen, die an dieser Form der Depression erkranken, sollten nach veralteten Methoden mit einer Psychotherapie oder einer Psychoanalyse behandelt werden.





Bei der endogenen Depression, also bei der „von innen kommenden“ Depression ging man lange Zeit davon aus, dass sie durch Störungen im Stoffwechselprozess des Gehirns entstehe, also auf biologische Prozesse zurückzuführen ist und somit auch mit biologischen Methoden zu behandeln sei, also mit Medikamenten vom Typ der sogenannten Antidepressiva.

Nachdem in großen Studien nachgewiesen wurde, dass die Zweiteilung in neurotische und endogene Depression weder für die Therapie noch für die Prognose hilfreich ist, wird heute diese Aufteilung von den meisten Ärzten nicht mehr vorgenommen.

Die Mechanismen, die zu einer Depression führen, sind derart kompliziert, dass wir erst seit kurzem hoffen dürfen, mit modernen Methoden der Biologie und anderer Naturwissenschaften ihre Entstehung zu entdecken.

Dennoch sind die Forschungsergebnisse, die man in den letzten Jahren vor allem in der Genetik erzielte sehr vielversprechend. Es wird aber noch viel Zeit vergehen, bis die neuen Erkenntnisse den Weg in die klinischen Praxen und offiziellen Diagnostik-Handbücher finden werden.



## 6. WARNSIGNALE

Wie wir bereits erfahren haben, ist Burnout das Warnsignal, das eine Depression, oder auch eine andere Krankheit, anzeigt.

Die Warnsignale, die uns den Grad der Betroffenheit anzeigen verlaufen in 3 Phasen:

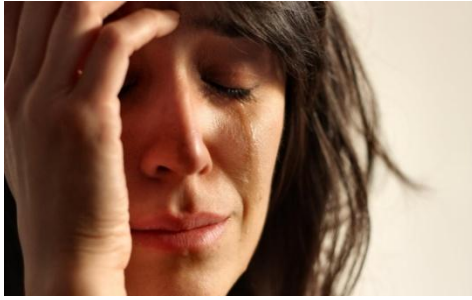
### **Phase 1: Emotionale Erschöpfung**

In dieser Phase fühlen sich Betroffene im Job frustriert und ausgelaugt. Positive Energien und Schwung für einen neuen Arbeitstag nehmen immer mehr ab. Die Fähigkeit sich in der Freizeit zu regenerieren nimmt ebenfalls ab.

### **Phase 2: Depersonalisation (Entpersönlichung)**

Hier kommt es zu Gereiztheit und schließlich zu Gleichgültigkeit im Beruf und Privatleben. Es erwächst eine Gefühllosigkeit gegenüber Mitarbeitern und Kunden. Resignation stellt sich ein und es kommt zu einer weitgehenden Kontaktvermeidung, um sich Emotionen so wenig wie möglich aussetzen zu müssen.





### Phase 3: Leistungseinschränkung

Diese Phase ist durch einen starken Leistungsabfall gekennzeichnet. Betroffene haben eine negative Selbsteinschätzung und verlieren ihr Selbstvertrauen. Erfolge werden nicht mehr wahrgenommen. Es kommt zu einem massiven Verlust von Kompetenzgefühl und schließlich zur Reduzierung der Produktivität.

### 7. BIN ICH BETROFFEN?

Um herauszufinden, ob man selbst gefährdet ist, gibt es verschiedene Fragebögen. Die zwei bekanntesten Fragebögen sind der „Maslach Burnout Inventory (MBI)“ und der „Tedium Measure (TM)“. Da diese Burnout-Messinstrumente aber sehr umfangreich und aufwendig sind, möchten wir Ihnen anhand einer an den MBI angelehnten Checkliste helfen, einen Einblick in Ihre augenblickliche Gefährdung zu bekommen.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen spontan und ohne lange zu überlegen.

Vergeben Sie 1 bis 5 Punkte je nachdem, wie stark ein Kriterium auf Sie zutrifft.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

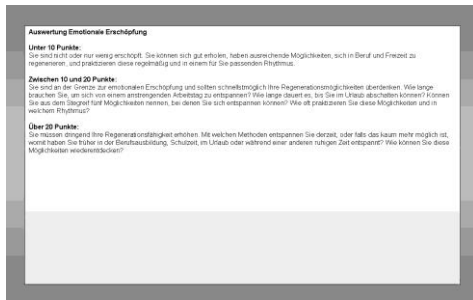
Frage	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Der direkte Kontakt mit Menschen in meiner Arbeit belastet mich stark					
Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft					
Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert					
Ich glaube, dass ich nicht mehr weiterweiß					
Am Ende des Arbeitstages fühle ich mich verbraucht					
Zwischensumme Erschöpfung: _____					

Frage	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
Ich befürchte, dass diese Arbeit mich emotional verhärtet	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Es macht mir nicht wirklich viel aus, was mit manchen meiner Kollegen / Mitarbeiter / Kunden passiert					
Seit dem ich diese Arbeit ausübe, bin ich gefühlloser im Umgang mit Menschen geworden					
Ich reagiere gereizt auf im Grund normale Fragen und Anregungen in meiner Arbeit					
Ich habe meine dienstlichen Kontakte reduziert					
Zwischensumme Depersonalisation: _____					

1. Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.
2. Der direkte Kontakt mit Menschen in meiner Arbeit belastet mich stark.
3. Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.
4. Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.
5. Ich glaube, dass ich nicht mehr weiterweiß.
6. Am Ende des Arbeitstages fühle ich mich verbraucht.
7. Ich befürchte, dass diese Arbeit mich emotional verhärtet.
8. Es macht mir nicht wirklich viel aus, was mit manchen meiner Kollegen / Mitarbeiter / Kunden passiert.
9. Seit dem ich diese Arbeit ausübe, bin ich gefühlloser im Umgang mit Menschen geworden.
10. Ich reagiere gereizt auf im Grund normale Fragen und Anregungen in meiner Arbeit.
11. Ich habe meine dienstlichen Kontakte reduziert.
12. Es ist leicht für mich, eine entspannte Atmosphäre in meinem Job herzustellen.
13. Ich fühle mich sehr tatkräftig.
14. Ich gehe ziemlich erfolgreich mit meinen beruflichen Herausforderungen um.

Frage	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast immer zu
Es ist leicht für mich, eine entspannte Atmosphäre in meinem Job herzustellen	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Ich fühle mich sehr tatkräftig					
Ich gehe ziemlich erfolgreich mit meinen beruflichen Herausforderungen um					
Ich habe das Gefühl, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen positiv beeinflusse					
Ich habe in meiner Arbeit viele lohnenswerte Dinge erreicht					
Zwischensumme Leistung: _____					

- 15. Ich habe das Gefühl, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen positiv beeinflusse.
- 16. Ich habe in meiner Arbeit viele lohnenswerte Dinge erreicht.



## Auswertung Emotionale Erschöpfung

### **Unter 10 Punkte:**

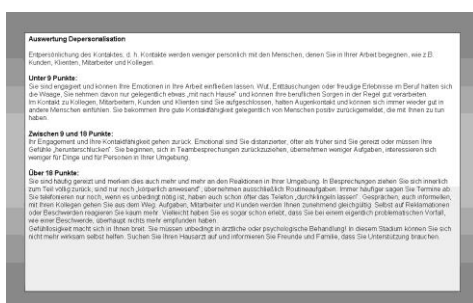
Sie sind nicht oder nur wenig erschöpft. Sie können sich gut erholen, haben ausreichende Möglichkeiten, sich in Beruf und Freizeit zu regenerieren, und praktizieren diese regelmäßig und in einem für Sie passenden Rhythmus.

### **Zwischen 10 und 20 Punkte:**

Sie sind an der Grenze zur emotionalen Erschöpfung und sollten so schnellstmöglich Ihre Regenerationsmöglichkeiten überdenken. Wie lange brauchen Sie, um sich von einem anstrengenden Arbeitstag zu entspannen? Wie lange dauert es, bis Sie im Urlaub abschalten können? Können Sie aus dem Stegreif fünf Möglichkeiten nennen, bei denen Sie sich entspannen können? Wie oft praktizieren Sie diese Möglichkeiten und in welchem Rhythmus?

### **Über 20 Punkte:**

Sie müssen dringend Ihre Regenerationsfähigkeit erhöhen. Mit welchen Methoden entspannen Sie derzeit, oder falls das kaum mehr möglich ist, womit haben Sie früher in der Berufsausbildung, Schulzeit, im Urlaub oder während einer anderen ruhigen Zeit entspannt? Wie können Sie diese Möglichkeiten wiederentdecken?



## Auswertung Depersonalisation

Entpersönlichung des Kontaktes, d. h. Kontakte werden weniger persönlich mit den Menschen, denen Sie in Ihrer Arbeit begegnen, wie z.B. Kunden, Klienten, Mitarbeiter und Kollegen.

### **Unter 9 Punkte:**

Sie sind engagiert und können Ihre Emotionen in Ihre Arbeit einfließen lassen. Wut, Enttäuschungen oder freudige Erlebnisse im Beruf halten sich die Waage, Sie nehmen davon nur gelegentlich etwas „mit nach Hause“ und können Ihre beruflichen Sorgen in der Regel gut verarbeiten.

Im Kontakt zu Kollegen, Mitarbeitern, Kunden und Klienten sind Sie aufgeschlossen, halten Augenkontakt und können sich immer wieder gut in andere Menschen einfühlen. Sie bekommen Ihre gute Kontaktfähigkeit gelegentlich von Menschen positiv zurückgemeldet, die mit Ihnen zu tun haben.

**Zwischen 9 und 18 Punkte:**

Ihr Engagement und Ihre Kontaktfähigkeit gehen zurück. Emotional sind Sie distanzierter, öfter als früher sind Sie gereizt oder müssen Ihre Gefühle „herunterschlucken“. Sie beginnen, sich in Teambesprechungen zurückzuziehen, übernehmen weniger Aufgaben, interessieren sich weniger für Dinge und für Personen in Ihrer Umgebung.

**Über 18 Punkte:**

Sie sind häufig gereizt und merken dies auch mehr und mehr an den Reaktionen in Ihrer Umgebung. In Besprechungen ziehen Sie sich innerlich zum Teil völlig zurück, sind nur noch „körperlich anwesend“, übernehmen ausschließlich Routineaufgaben. Immer häufiger sagen Sie Termine ab. Sie telefonieren nur noch, wenn es unbedingt nötig ist, haben auch schon öfter das Telefon „durchklingeln lassen“. Gesprächen, auch informellen, mit Ihren Kollegen gehen Sie aus dem Weg. Aufgaben, Mitarbeiter und Kunden werden Ihnen zunehmend gleichgültig. Selbst auf Reklamationen oder Beschwerden reagieren Sie kaum mehr. Vielleicht haben Sie es sogar schon erlebt, dass Sie bei einem eigentlich problematischen Vorfall, wie einer Beschwerde, überhaupt nichts mehr empfunden haben.

Gefühllosigkeit macht sich in Ihnen breit. Sie müssen unbedingt in ärztliche oder psychologische Behandlung! In diesem Stadium können Sie sich nicht mehr wirksam selbst helfen. Suchen Sie Ihren Hausarzt auf und informieren Sie Freunde und Familie, dass Sie Unterstützung brauchen.

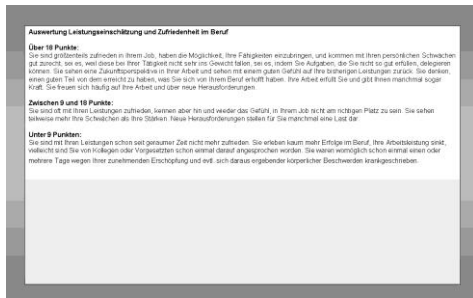
**Auswertung Leistungseinschätzung und Zufriedenheit im Beruf**

**Über 18 Punkte:**

Sie sind größtenteils zufrieden in Ihrem Job, haben die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten einzubringen, und kommen mit Ihren persönlichen Schwächen gut zurecht, sei es, weil diese bei Ihrer Tätigkeit nicht sehr ins Gewicht fallen, sei es, indem Sie Aufgaben, die Sie nicht so gut erfüllen, delegieren können. Sie sehen eine Zukunftsperspektive in Ihrer Arbeit und sehen mit einem guten Gefühl auf Ihre bisherigen Leistungen zurück. Sie denken, einen guten Teil von dem erreicht zu haben, was Sie sich von Ihrem Beruf erhofft haben. Ihre Arbeit erfüllt Sie und gibt Ihnen manchmal sogar Kraft. Sie freuen sich häufig auf Ihre Arbeit und über neue Herausforderungen.

**Zwischen 9 und 18 Punkte:**

Sie sind oft mit Ihren Leistungen zufrieden, kennen aber hin und wieder das Gefühl, in Ihrem Job nicht am richtigen Platz zu sein. Sie sehen teilweise mehr Ihre Schwächen als Ihre Stärken. Neue Herausforderungen stellen für Sie manchmal eine Last dar.





**Unter 9 Punkten:**

Sie sind mit Ihren Leistungen schon seit geraumer Zeit nicht mehr zufrieden. Sie erleben kaum mehr Erfolge im Beruf, Ihre Arbeitsleistung sinkt, vielleicht sind Sie von Kollegen oder Vorgesetzten schon einmal darauf angesprochen worden. Sie waren womöglich schon einmal einen oder mehrere Tage wegen Ihrer zunehmenden Erschöpfung und evtl. sich daraus ergebender körperlicher Beschwerden krankgeschrieben.

**8. WO LAUERT DIE GEFAHR?**

Als nächstes sollten Sie einmal herausfinden, in welchen Bereichen Ihres Arbeits- und Alltagslebens die größten Gefahren schlummern, wo also Ihre potentiellen Ursachen für Burnout und Depression am ehesten zu suchen sind.

Bitte beantworten Sie auch die nachfolgenden Fragen spontan und ohne lange zu überlegen.

Vergeben Sie auch hier 1 bis 5 Punkte je nachdem, wie stark ein Kriterium auf Sie zutrifft.



1. Ich arbeite oft ohne Pause durch.
2. Ich leide unter Zeitdruck während meiner Arbeit.
3. Die Rahmenbedingungen meiner Tätigkeit sind unklar.
4. Ich habe sehr viele verschiedene Aufgaben zu bewältigen.
5. Mich beeinträchtigen die ständigen Störungen im Arbeitsablauf durch Telefon, Fax, Email, SMS usw
6. Es ist schwer für mich, an meinem Arbeitsplatz zu erkennen, wann ich meine Zielvorgaben erfüllt habe.
7. Mein Job langweilt mich, es ist immer nur das Gleiche.
8. Ich besuche wenige Fort- und Weiterbildungen.
9. Meine Handlungsmöglichkeiten und Entscheidungsspielräume sind klein.
10. Ich habe wenig Möglichkeiten, meine persönlichen Talente in meinen Job einzubringen.
11. Meine Tätigkeit steht häufig im Widerspruch zu dem, was mir eigentlich wichtig ist im Leben.
12. Ich möchte am liebsten alles hinschmeißen und etwas völlig anderes machen.

Je höher eine Punktzahl ist, die sie bei den einzelnen Aussagen vergeben haben, desto wichtiger ist dieser Bereich der Gefährdung für Sie.



Berufliche Ursachen für die Entstehung von Burnout und Depression	Trifft fast gar nicht zu	Trifft gar nicht zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft stark zu
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	
Ich arbeite oft ohne Pause durch.						
Ich leide unter Zeitdruck während meiner Arbeit.						
Die Rahmenbedingungen meiner Tätigkeit sind unklar.						
Ich habe sehr viele verschiedene Aufgaben zu bewältigen.						
Mich beeinträchtigen die ständigen Störungen im Arbeitsablauf durch Telefon, Fax, Email, SMS usw.						
Es ist schwer für mich, an meinem Arbeitsplatz zu erkennen, wann ich meine Zielvorgaben erfüllt habe.						
Mein Job langweilt mich, es ist immer nur das Gleiche.						
Ich besuche wenige Fort- und Weiterbildungen.						
Meine Handlungsmöglichkeiten und Entscheidungsspielräume sind klein.						
Ich habe wenig Möglichkeiten, meine persönlichen Talente in meinen Job einzubringen.						
Meine Tätigkeit steht häufig im Widerspruch zu dem, was mir eigentlich wichtig ist im Leben.						
Ich möchte am liebsten alles hinschmeißen und etwas völlig anderes machen.						

1.



## 9. CHANCEN FÜR DIE ZUKUNFT

Bei all der Problematik um die Themen Burnout und Depression einerseits und den Fortschritten in der neurowissenschaftlichen Forschung andererseits, gibt es aber auch positive Entwicklungen in der Wirtschaft zu vermelden.

Durch die demografische Entwicklung und die Globalisierung ist nämlich nicht nur der Arbeitsdruck gewachsen, sondern auch der Wettbewerb um die besten Köpfe entbrannt. Für Unternehmen wird es daher immer wichtiger, was und wie sie in Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte investieren.

Dem Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ wird in vielen Unternehmen, Behörden und Institutionen eine zunehmende Bedeutung zugemessen.

In Personalabteilungen werden Arbeitskreise oder eigene Unterabteilungen zur Gesundheitsförderung geschaffen. Die seelische Gesundheit spielt dabei, insbesondere im Dienstleistungssektor, eine größere Rolle.

So haben z.B. viele Stadtverwaltungen und Banken inzwischen ausgefeilte Programme zur Gesundheitsförderung entwickelt.

Aber auch Produktions- und Dienstleistungsunternehmen investieren in Gesundheitsförderung und bieten Gesundheitschecks an.

In vielen Unternehmen stehen in der Mittagspause nicht nur Café und Essen zur Verfügung, sondern auch Fitnessgeräte, Wellness-Behandlungen und Entspannungstrainings.

Oder an Stelle von Incentives oder Erfolgsprämien werden zur Mitarbeitermotivation verstärkt Personal-Coaching und Gesundheitstraining angeboten.

Auch bieten inzwischen viele Krankenkassen eigene Programme zur Unterstützung von Burnout- und Depressionsgefährdeten an und an der Universität Bielefeld gibt es seit wenigen Jahren einen eigenen Master-Studiengang zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“.

Und wie verschiedene Studien beweisen liegt der durchschnittliche Kosten-Nutzen-Effekt der Investitionen in das Gesundheitsmanagement bei 1:3 bis 1:6.



## **10. AKKU LEER - JETZT IST SCHLUSS!**

### **So bringen Sie wieder Schwung in Ihr Leben!**

Viele Tätigkeiten und Erlebnisse im Alltag zehren an unseren Energiereserven. Darunter leidet unsere Produktivität - Zeit also loszulassen!

Zeit ist eine begrenzte Ressource. Ihre Energie hingegen können Sie optimieren und außerdem in regelmäßigen Zeitabständen aufladen.

**„Wer ausgebrannt ist, hat ja vorher schon einmal für etwas gebrannt.“** Florian Holboer, Neurowissenschaftler

Nicht alle können einfach den Job wechseln, um entspannt zu leben! Wollen wir uns wirksam vor Burnout und Depression schützen, müssen wir unser Leben auf vor allem auf folgende 4 Säulen stützen:

1. Regeneration
2. Delegation
3. Grenzen erkennen
4. Grenzen setzen



Mit FAST FORWARD haben Sie die Möglichkeit an einem Achtsamkeits-Coaching teilzunehmen, mit dessen Hilfe Sie Ihren Stress im Alltag besser kontrollieren können.

### **Hierzu folgende Tipps und Vorschläge:**

- Negative Gedanken stoppen
- Entschleunigen
- Mono statt Multi-Tasking
- Grenzen erkennen / Stressfaktoren identifizieren
- Körpersignale wahrnehmen

### **Negative Gedanken stoppen**

Hören Sie auf, Dinge zu (be)werten. Wir fällen ständig Urteile über unsere Umwelt. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, die positiven Erlebnisse des Alltags zu erkennen und zu würdigen. Achten Sie darauf, schwierigen Situationen eine positive Bedeutung bei zu messen, sie also nicht zu verallgemeinern sondern zu reframe (umzuwandeln). Wenn wir in der negativen Gedankenspirale verhaftet sind, verstärkt das den Stress. Statt uns aufzuregen, dass die Frau an der Kasse so lange braucht, oder der Kollege uns nicht so behandelt wie wir es uns wünschen, sollten unsere Gedanken neutral bleiben. Verändern Sie doch einfach mal den Fokus. "Was würde mich jetzt glücklich machen?" Was ist die positive Absicht hinter dem Erlebnis?" Die Antwort ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Glück und Zufriedenheit bekommen Sie, wenn Sie so tun, als seien Sie glücklich. Sie lachen oder lächeln - und zwar ab sofort! Fakt ist: Lachen hat einen positiven Effekt auf Ihre Gefühle und hebt die Laune!





### Entschleunigen

Achtsamkeit braucht Geduld. Wir müssen lernen, dass Dinge sich in ihrem eigenen Tempo entfalten.

Wenn Sie sich vornehmen, bestimmte Aktivitäten zu festen Zeiten zu erledigen, geht Ihnen dieses Verhalten in Fleisch und Blut über. Bewusste Willensanstrengung und Disziplin sind dann nicht mehr erforderlich.

### Mono- statt Multitasking

Wir beherrschen das wachsende Chaos im Kosmos unserer Habseligkeiten und Gefühle virtuos, kämpfen uns Multitasking-gestählt täglich durch 40-plus-x-Mails, checken nebenbei noch Statusmeldungen unserer Freunde und Partner auf Facebook, arbeiten im Job für die wegrationalisierten Kollegen mit dazu und kümmern uns um unsere Kinder. Ihr Zeitmanagement können Sie auch dadurch verbessern, indem Sie langweilige Dinge wie Aufräum- oder Sortierarbeiten in Phasen machen, in denen Sie eher schlechte Laune haben. Wenn Sie gute Laune haben, sollten Sie sich mehr um kreative Dinge kümmern.

Machen Sie sich eine Liste der Tätigkeiten, die zur Kategorie „Gute Laune“ und zur Kategorie „Schlechte Laune“ gehören.

Achtsamkeit bedeutet, sich einer Sache konzentriert zu widmen. Beobachten Sie Ihre Kinder, wenn diese selbstversunken in ein Spiel abtauchen.



### Grenzen erkennen / Stressfaktoren identifizieren

Psychischer Druck ist individuell. Einige Menschen regt es auf, mit Bus und Bahn zur Arbeit zu gelangen, andere werden durch lange Aufgabenlisten und/oder durch ihre Mitmenschen gestresst darüber hinaus fällt es Ihnen schwer NEIN zu sagen.

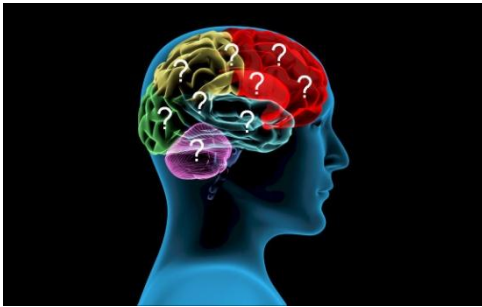
Stellen Sie sich einmal die folgenden Fragen:

- Tut mir das gut?
- Wie viel Energie kostet mich diese Tätigkeit?

Beantworten Sie die Fragen nicht nur mit Ja oder Nein, sondern notieren Sie auch warum oder aus welchen Gründen Sie die Frage mit Ja oder Nein beantwortet haben.

Überlegen Sie welche Stressfaktoren Sie eliminieren können.





### **Körpersignale wahrnehmen**

Achtsamkeit bedeutet, respektvoll mit sich und dem Körper umzugehen. Wenn wir angespannt sind, spannen sich unsere Muskeln an und wir haben Schmerzen, werden krank. Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers wahr und gehen Sie achtsam mit sich um.

**Gesundheit ist unser wertvollstes Gut und die Qualität und die Dauer unseres Lebens ist hiervon in größtem Maße abhängig.**



Das Leben aufzuräumen ist auch immer mit der Angst verbunden, zu viel zu verändern, das Falsche loszulassen, dass das Sich-Trennen ein Fehler sein könnte. Am schwierigsten ist es, mit tiefgreifenden Gefühlen aufzuräumen. Mit der Angst als Versager abgestempelt zu werden, mit der gescheiterten Karriere, in der wir auf die Ewigkeit gehofft hatten etc. Solche Gefühle lassen sich nicht einfach wegwerfen. Psycho Clearing ist das Zauberwort.

Sortieren Sie ihr Leben und ihren Alltag neu, lassen Sie schlechte Gefühle los und trennen Sie sich von falschen Gewohnheiten.

Eignen Sie sich neue Strategien an um Ihre Batterien wieder aufzuladen und ihrer Produktivität neuen Auftrieb zu geben.

### **Und bevor der Akku leer ist:**

1. Energien erneuern
2. Ressourcen optimieren
3. Bestätigungen einholen
4. Loslassen - und befreit sein!

Wann denken Sie, werden Sie bereit sein etwas zu verändern? Warum nicht gleich anfangen!

### **PRÄVENTION STATT REAKTION!**

... und gehen Sie gedanklich schon einmal Ihre Veränderung durch - nutzen Sie dabei die Kraft der positiven Gedanken!

### **FAST FORWARD**