



A-5020 Salzburg  
UID: ATU 58834300  
Jakob-Haringer-Str. 6  
Mobil: 0699/124 261 75  
Telefon/Fax: 0662/87 53 61  
E-Mail: [r@opelt.com](mailto:r@opelt.com), Web: [www.opelt.com](http://www.opelt.com)

Coaching  
Supervision  
Psychotherapie  
Burnout-Seminare  
Familien- & Organisationsaufstellungen  
Ratgeber zu Burnout & Familienproblemen

**Rüdiger Opelt**

**Burnout**

**Krise und Entwicklungschance**

Dr. Rüdiger Opelt, Jakob Haringer Str. 6, 5020 Salzburg, Tel/Fax:0043 662 87 53 61,  
E-mail: [r@opelt.com](mailto:r@opelt.com), [http: www.opelt.com](http://www.opelt.com)

**Salzburg 2008**

## **Burnout**

Ausbrennen und Überdruß bei anfänglich großem Engagement  
Andauerndes Überschreiten der eigenen Leistungsgrenze  
Unzufriedenheit mit seiner Tätigkeit

### **Betroffene:**

Dienstleister:

- helfende Berufe
- Pädagogen
- Verwaltung
- Banken

### **Anzeichen:**

Körperliche Erschöpfung:

- Energiemangel, Ermüdung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Verspannungen,
- Gewichtsprobleme, Schlafschwierigkeiten, vermehrte Krankenstände

Emotionale Erschöpfung:

- Niedergeschlagen, hilflos, hoffnungslos, gereizt, suizidal, depressiv

Geistige Erschöpfung

- Unzufriedenheit, keine Selbstachtung, Zynismus, Dehumanisierung,

### **Beispiele:**

Die abgesetzte Filialleiterin (Depression)

Der verhinderte Kreative (Magengeschwüre)

Der ängstliche Schalterbeamte (Tinnitus, Depression)

Die aggressive Portfolio-Betreuerin (manisch-depressiv)

Mobbing und Bossing (Bandscheibenvorfall, Arthrosen, Zwangsversetzungen)

Der verhinderte Vorstand (Kündigung, Midlife-Krise)

### **Äußere Ursachen:**

Führungswechsel, Übernahmen

Unklare Entscheidungsstrukturen

Unklare Erfolgskriterien

Zuwenig Anerkennung

Geringe Autonomie

Hohe Anforderungen bei geringen Einflussmöglichkeiten

Erhöhter Leistungsdruck

Teamkonflikte

Mobbing

Fehlende Regenerationszeiten

Überstunden

**Innere Ursachen:**

Falscher Beruf  
Mangelndes Selbstmanagement  
Selbstwertgefühl  
Ängstlichkeit  
Mangelnde Delegation  
Nicht Nein-Sagen-Können  
Mangelnde Selbstverwirklichung  
Beruf-Freizeit-Balance  
Arbeitssucht

**Gesunder Arbeitseinsatz**

Engagement  
Realismus  
Gelassenheit  
Gute Energiebilanz  
Konfliktbereitschaft  
Erholungsfähigkeit  
Berufszufriedenheit  
Soziale Unterstützung  
Flexibilität in Krisen

**Negativer Stress**

Einzelne schlimme Erlebnisse  
Permanentes Trommelfeuer von Anforderungen  
Daueranspannung  
Ständige Nadelstiche der Überforderung oder Geringschätzung  
Bedrohung (Arbeitsplatz)  
Hohe Anforderung bei mangelnder Bewältigungskompetenz  
Mangelnde Erholung

**Burnoutphasen:**

1. Brennen/Honeymoon
2. Gesunde Arbeit
3. Warnsignale
4. Frustration/Brownout
5. Burnout

## **Burnout-Entwicklung**

1. Überhöhte Ansprüche
2. Enttäuschung und Einsatzsteigerung
3. Verleugnung eigener Bedürfnisse
4. Verleugnung der Überlastung
5. Orientierungslosigkeit und Zynismus
6. Kritikabwehr, Schuldzuweisungen, Rückzug
7. Sinnlosigkeit, Angst, Desinteresse
8. totale Erschöpfung

## **Bewältigungsmöglichkeiten**

Alkohol, Tabletten, Sucht  
Innere Kündigung  
Dienst nach Vorschrift  
Jobwechsel  
Verminderte Ansprüche  
Flow-Zustände

## **Prophylaxe:**

Durch Entspannung  
Durch Selbstmanagement  
Durch Lob und kooperative Führung  
Durch Konfliktkompetenz  
Durch Gestaltungsmöglichkeiten  
Durch Sinnstiftung  
Durch Delegieren  
Durch Motivationsklärung  
Durch soziale Vernetzung  
Durch Coaching, Supervision

## **Entspannung und Erholung**

Entspannungsübungen: Autogenes Training, Jakobson, Körperreise, Yoga,  
ständig kleine Übungen zwischendurch  
Gesunde Ernährung: viel Wasser, Mittelmeerdiät, Obst in den Pausen, Glas Rotwein  
Viel Bewegung: Joggen, alltagsintegrierte Bewegung, Isometrie  
Urlaubsprofil: ein dreiwöchiger Urlaub, mehrere Kurzurlaube, Zuhause oder im  
Ausland?

## **Selbstmanagement**

Abschalten: Mental-Techniken, Time-out  
Bedürfnisse wahrnehmen, Ernst nehmen, umsetzen  
Zeitmanagement  
Sich organisieren  
Aufmerksamkeit fokussieren  
Abschirmen: E-Mail, Telefon, Unterbrechungen auf Zeitfenster legen  
Effektiv sein: sofort anfangen, Birthline statt Deadline  
Priorisieren, portionieren

## **Lob und kooperative Führung**

Lob von Vorgesetzten  
Untergebene in Entscheidungen einbinden  
Realistische Ziele ohne Zeitdruck  
Feedback bei Leistungserfüllung geben und einfordern

Lob von Gleichgestellten  
Lächeln  
Positiv Denken: Halbvolltes Glas

## **Konfliktkompetenz**

Ärgern kränkt und macht krank  
1. Stop-Taste  
2. Distanz  
3. Relax  
4. Positiv-Anker oder kraftvolle Wut  
5. Heiterkeit  
Klarheit in der Kommunikation  
Nachfragen, eindeutige Anweisungen, Gefühle ansprechen  
Abgrenzen, Nein-Sagen, zur richtigen Stelle verweisen  
Energieräuber ignorieren

## **Gestaltungsmöglichkeiten**

Spielraum ausnutzen  
Vorschläge einbringen und einfach tun  
Entscheidungen treffen bis auf Widerruf  
Experimentieren  
Versuch und Irrtum  
Neue Felder ausprobieren  
Versetzen als Herausforderungen nutzen

## **Sinnstiftung**

Persönliche Lebensziele erkunden  
In Felder hoher Motivation wechseln  
Identifikation mit Corporate Identity  
Aufklärung über Sinn der Tätigkeiten verlangen  
Eigene Ziele mit Unternehmenszielen abstimmen (was ich sowieso tun muss auf meine Art tun)

## **Delegieren**

Nach unten: klare Tätigkeiten  
Nach oben: Entscheidungen  
Nach außen: alles, was andere besser können  
Ersatzlos streichen: alles, was nicht innerhalb von 4 Wochen nachgefragt wird

## **Motivationsklärung**

Lebensbalance

Selbstverwirklichung – Leistung – Kontakte – Gesundheit

Realistische Ansprüche an sich selbst

Verführer hinterfragen

(Geld-Ehre-Anerkennung-Macht-Gruppendruck-Publicity)

Veränderbares von Unveränderbarem trennen

### **Soziale Vernetzung:**

Positive und sympathische Menschen suchen

Teamgespräche

Zuhören

Sachliche Anerkennung

Sachliche Herausforderung

Emotionale Unterstützung

Emotionale Herausforderung

Geteilte soziale Realität

### **Coaching, Supervision, Selbsterfahrung**

Analyse der inneren und äußeren Ursachen

Abbau von Ängsten

Einüben von Verhaltensänderungen

Initiieren von Teamentwicklungen

### **Mentale Übungen:**

Mein „Traumjob“

Motivationsklärung

Mehr Selbstsicherheit

Mein ideales Arbeitsfeld

Mein perfekter Arbeitsplatz

Meine rhythmische Zeitstruktur

Gute Arbeitsrituale

Krisen meistern

Ziele erreichen

Den Erfolg ausbauen

Erreichtes genießen

Belastungen loslassen

# Burnout-Checkliste

- Meine Arbeit macht mir kaum noch Spaß
- Ich fühle mich ständig erschöpft
- Mein Stress ist chronisch
- Ich fühle mich überfordert
- Ich fühle mich oft müde
- Ich neige zu Zynismus
- Ich fühle mich oft leer und ausgebrannt
- Ich habe kaum noch Lust auf irgendetwas
- Ich fühle mich wie ein Gefangener
- Ich bin oft ungerecht zu anderen
- Ich grüble oft
- Ich kann mich kaum noch erholen
- Ich vernachlässige meine Familie, Freunde und Hobbies
- Mein Pessimismus nimmt zu
- Ich bin suchtfährdet
- Aufwand und Ertrag stehen in zunehmendem Missverhältnis
- Ich frage mich nach dem Sinn meiner Arbeit
- Ich zeige vermehrt körperliche Symptome
- Ich schlafe schlecht

Mehr als drei Punkte = beginnende Burnout-Gefährdung