Burnout vorbeugen & Warnzeichen erkennen



nilo.health
we care

Was ist Burnout?

Burnout ist ein Zustand der körperlichen und geistigen Erschöpfung, der oft durch chronischen arbeitsbedingten Stress verursacht wird. Etwa 77 % aller US-Beschäftigten sind von Burnout betroffen. Das Phänomen ist weltweit so weit verbreitet, dass die WHO Burnout seit 2019 offiziell als Krankheit anerkennt.

Häufige Ursachen für Burnout

Die Ursachen für Burnout können sehr vielfältig sein:

- → eine hohe Arbeitsbelastung
- → Arbeitsplatzunsicherheit
- → ein Unternehmenskultur, die ständige Verfügbarkeit erfordert
- → zu viele Meetings/zu wenig Zeit für kreative Arbeit
- → unklare Verantwortlichkeiten
- → fehlende Unterstützung oder Anerkennung durch Führungskräfte
- → übermäßiger Zeitdruck
- → Perfektionismus
- → Helfer-Syndrom
- → Pathologischer Ehrgeiz
- → Unterforderung oder Langeweile bei der Arbeit

nilo.health

8 Warnsignale für Burnout

Die Anzeichen von Burnout schleichen sich meist langsam ein und sind anfangs nur schwer zu erkennen. Umso wichtiger ist es, die folgenden Warnsignale im Auge zu behalten und gegebenenfalls zu reagieren, wenn du sie bei dir oder Kolleg:innen bemerkst:

1. **Emotionale, geistige und körperliche Erschöpfung**
2. **Demotivation:**
   Verlust von Interesse und Begeisterung für Dinge, die früher Spaß gemacht haben
3. **Vermehrtes Fehlen auf der Arbeit:**
   Projekte oder Kolleg:innen, die Stress verursachen, werden vermieden
4. **Schwierigkeiten, sich zu entspannen:**
   lange Arbeitszeiten und/oder keine Auszeiten
5. **Isolation:**
   Rückzug aus sozialen Beziehungen
6. **Höhere Empfindlichkeit gegenüber Feedback:**
   Abwehrhaltung, Wut oder andere Anzeichen von Stress
7. **Körperliche Symptome:**
   Panikattacken, Schmerzen in der Brust, erhöhte Herzfrequenz, Verdauungsstörungen, Gewichtsveränderungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, sexuelle Probleme, Schlafstörungen
8. **Verminderte Produktivität:**
   Termine werden versäumt, Leistungen werden schlechter

Burnout vorbeugen

Oft wollen Menschen nicht zugeben, dass sie überarbeitet und erschöpft sind – und manchmal arbeiten sie auch in einem Umfeld, in dem es nicht möglich ist, diese Probleme zuzugeben oder anzusprechen. Doch unbehandelt hat Burnout schwerwiegende Folgen für die psychische und physische Gesundheit.

Die Vorbeugung von Burnout erfordert Maßnahmen, Gespräche und ein Bewusstmachen auf individueller und organisatorischer Ebene. In den meisten Ländern sind Unternehmen sogar gesetzlich verpflichtet, sich um die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu kümmern.

Wenn du feststellst, dass du häufig gestresst bist, solltest du dich fragen, ob du zu hohe Erwartungen an deine eigene Leistung hast oder dazu neigst, deine eigenen Grenzen zu überschreiten. Selbsterkenntnis, Ehrlichkeit und Weitsicht sind dabei das A und O. Du könntest auch enge Kolleg:innen fragen, wie sie dein Arbeitspensum und deine Arbeitsweise einschätzen, und ihnen anbieten, dasselbe für sie zu tun.

Die richtige Prävention

Bei einer wirksamen Burnout-Prävention und -Behandlung geht es um viel mehr als nur darum, Einzelpersonen in Stressmanagement und Selbstfürsorge zu schulen. Burnout-Prävention erfordert vor allem den Aufbau einer Unternehmenskultur, in der echter Zusammenhalt herrscht und die Notlage der Einzelnen als kollektive Verantwortung verstanden wird.

Dennoch gibt es Dinge, die jede:r auf individueller Ebene für die mentale Gesundheit tun kann. Nicht zuletzt wird dadurch ein Gefühl der Selbstbestimmung erlangt, das sich positiv auf alle Bereiche des Lebens auswirken kann.



Einige praktische Maßnahmen zur Bekämpfung von Burnout

- gutes Zeitmanagement
- gesunde Ernährung
- Bewegung / Sport
- Entspannungstechniken
- Rituale in den Alltag einbauen
- Hobbys pflegen und ausüben
- Soziale Kontakte pflegen und ausbauen
- ausreichend Schlaf finden
- Digital Detox einbauen
- bewusste Pausen einlegen, um Energie zu tanken und das Wohlbefinden zu steigern
- Persönliche Ziele klar definieren
- Stressfaktoren identifizieren
- Kommunikation im Team verbessern, insbesondere in Bezug auf mentale Gesundheit
- Professionelle Beratung oder Coaching

nilo.health

Ganzheitliche Unterstützung für dein gesamtes Team

nilo.health
we care

Visit Us

nilo.health
app.nilohealth.com