



## Definition Burnout

Unter dem Begriff Burnout-Syndrom versteht man einen **Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung** sowie **verringertes Leistungsfähigkeit**. Übersetzt bedeutet der aus dem Englischen stammende Begriff Burnout so viel wie «Ausbrennen». Personen mit Burnout fühlen sich extrem erschöpft und häufig innerlich leer.

## Symptome des Burnouts

- Körperliche Erschöpfung
  - Körperlich leer sein, chronische Müdigkeit, Überwindungsschwierigkeiten
  - Schlafstörungen
  - Körperlich angespannt sein
- Emotionale Erschöpfung
  - Sich gefühlsmässig ausgelaugt fühlen, weniger mit anderen mitfühlen können
  - Das emotionale und soziale Leben nimmt ab
  - Distanzierung: schweigsamer werden, sich zurückziehen
  - Sich mehr auf seinen Nutzen konzentrieren
- Depersonalisierung / Distanzierung
  - Sich selbst als fremd und „abgeschnitten“ vorkommen
  - werden auch von aussen verändert wahrgenommen
  - Die Haltung gegenüber dem Arbeitsumfeld und den Mitarbeitern ändert sich.
  - Schuldzuweisungen an andere können vorkommen
  - Selbstwertverlust
  - Negative Selbstwahrnehmungen werden von aussen bestätigt
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit / Ineffizienz
  - Motivationsverlust
  - Reduziertes Engagement
  - Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Vergesslichkeit
- Mögliche Begleitung von psychosomatischen Symptomen wie Magen-Darmreaktionen, verstärktes Schwitzen, Veränderungen im Herzschlag, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Schwindel
- Achtung: Mögliche Zunahme von Substanzkonsum



## **Diagnose Burnout**

Gemäss dem ICD-10 (International Classification of Disease: ein international anerkanntes Klassifikationssystem für Gesundheitsstörungen) ist das Burnout keine eigene Diagnose, es wird eher von einem Zustand (der Erschöpfung, der Schwierigkeit bei der Lebensbewältigung) und keinem eigenen Krankheitsbild ausgegangen. Ab Januar 2022, wenn die neue ICD als ICD-11 erscheint, wird Burnout als Syndrom aufgrund von „Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann“, aufgenommen werden. Ich finde dies persönlich richtig und würde das Burnout als eigenständige Störung einstufen, die gut von anderen Störungen wie z.B. einer Depression abzugrenzen ist.

Dieser Artikel wurde von Deborah Fricker, Psychotherapeutin Brugg-Baden-Schweiz, geschrieben.

## **Kontakt**

Email: [info@psychotherapie-fricker.ch](mailto:info@psychotherapie-fricker.ch)

Telefon: 079 593 94 60

Web: [www.psychotherapie-fricker.ch](http://www.psychotherapie-fricker.ch)