

# Habe ich BurnOut

Categories : [BurnOut](#)

In Deutschland scheint BurnOut wie eine Seuche zu grassieren. Betroffen sind hierzulande rd. 9 Millionen Menschen. Vielleicht hast Du bestimmte Symptome und fragst dich: Habe ich BurnOut?

**Wenn Du dazu Fragen hast, zögere nicht und spreche mit mir, rufe mich einfach an**

Vor allem in Ballungsgebieten ist BurnOut am stärksten verbreitet. Als Dozent in der Erwachsenenbildung habe ich u.a. drei Gruppen mit psychisch kranken über jeweils ein halbes Jahr betreut. Zu dem Kurs gehörte ein Auslandspraktikum in Salzburg. Übereinstimmend berichteten sie mir, dass die Menschen dort viel unkomplizierter, viel entspannter sind. Ist Burnout, so frage ich ein typisch deutsches Symptom? Wir sprechen hier von Millionen Menschen und es hat den Anschein, dass es immer mehr werden. Ist es die Folge einer übermotivierten Leistungsgesellschaft? Oder ist es einfach nur Hysterie?

Vielleicht muss man aber auch zwischen Überarbeitung, Niedergeschlagenheit, Depression unterscheiden?

Burnout beginnt ganz harmlos da man an ganz unspezifischen Symptomen leidet. Man bemerkt Konzentrationsstörungen, Erinnerungslücken und wird Antriebslos. Und wenn die Symptome andauern, dann fühlt man sich bereits mit einfachen Aufgaben überfordert und verspürt eine tiefe Leere, die Lebensfreude schwindet.

Es wirkt sich nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf den Körper aus. Die Folgen können massive Kopfschmerzen, Benommenheit, Tinnitus, Herzrasen und beim Atmen ein Druckgefühl in der Brust sein. Auch auf die Muskeln wirkt es sich durch Dauerverspannung aus, ebenso kann es Probleme mit dem Magen und der Verdauung geben. Auch Rückenschmerzen gehören zu den Symptomen.

Für den Arzt sind es bei der Untersuchung **zunächst unspezifische Symptome**, zumal es die medizinische Diagnose BurnOut nicht gibt.

Am Max-Plank-Institut für Psychiatrie in München erforscht man Burnout mit EEG über die Nacht. Dies ergab interessante Aufschlüsse in Bezug auf die REM-Phasen im Schlaf, da bei häufigem Auftreten als ein Indiz für eine schwerwiegende Krankheit gedeutet wird. In medizinischen Kreisen spricht man von sogenannten Erschöpfungsdepressionen, die durch hohe psychische und körperliche Belastung verursacht werden.

**BurnOut ist ein ernst zunehmender Risikofaktor**

Im Beruf wirst Du stark gefordert, der Leistungsdruck hat in vielen Branchen und Betrieben zugenommen und wer nicht mithalten kann ...

**Ein Problem ist dass man sich zu häufig über seinen Beruf, über seine Arbeit definiert.** Für viele ist Arbeit das Lebenselixier und dennoch kann sie uns krank machen.

## Coaching bei BurnOut

Mein Job als Coach ist es, dich zu begleiten, damit Du aus dem BurnOut herauskommst. Dazu gibt es im [Coaching bei BurnOut](#) sehr gute Möglichkeiten, auch zur Begleitung wenn Du in ärztlicher Behandlung bist.

Meine Empfehlung – sprechen wir, telefonieren wir miteinander, schaden kann es nichts, auch wenn Du nur ein Angehöriger bist. Für BurnOut-Coaching bin ich der richtige Ansprechpartner

**Holger Kiefer, der BurnOut-Coach aus Fürth hilft weiter  
am Telefon, per Skype, Videokonferenz, persönlich**