

## Was ist Burnout

---

Ein Burnout Syndrom wird definiert als ein oft zunächst unbemerkter Prozess, an dessen Ende ein Zustand tiefer Erschöpfung der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte steht.

### Burnout kann entstehen durch...

- Chronische Überarbeitung
- Überlastung durch Dauerstress
- Überwältigende Lebensereignisse (z.B. Scheidung, Krankheit, berufliche Krisen)
- Vernachlässigung der Regenerationskräfte (z.B. unzureichende Ernährung, zu wenig Schlaf, mangelnde Bewegung oder lange Zeiten ohne Urlaub)
- Unbewältigte persönliche oder zwischenmenschliche Konflikte
- Verlust der Lebensorientierung und des Lebenssinns
- eine anhaltende Fehlanpassung zwischen Anforderungen (Umwelt) und Persönlichkeit.

### Burnout führt oft zu...

- Depressionen
- Ängsten
- Alkoholmissbrauch oder anderes Suchtverhalten
- Verlust der Lebensfreude
- Antriebs- und Orientierungslosigkeit
- Verringerte Kreativität
- Geminderte körperliche Leistungskraft
- Schwächung des Immunsystems
- Reduzierte Libido
- Sozialer oder emotionaler Rückzug
- Verminderte Produktivität bei gleichbleibender oder gar vermehrter Anstrengung
- Geringere Stresstoleranz und Belastbarkeit
- Verengung der Lebensperspektive bis zur Ausweglosigkeit
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Innere Leere und spirituelle „Dürre“
- Verstärkte Anfälligkeit für (psycho-) somatische Erkrankungen.