

Wissenswertes über Burn-out

Wer für etwas brennt, riskiert, eines Tages auszubrennen.

Sich engagieren, leisten, funktionieren – viele Menschen bewegen sich tagtäglich an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Werden über einen längeren Zeitraum die eigenen Belastungsgrenzen überschritten, droht ein Burnout. Dieser Zustand gilt längst nicht mehr als „Modeerscheinung“, sondern stellt einen ernstzunehmenden Erschöpfungszustand dar, der Körper und Seele gleichermaßen betrifft.

Typische Anzeichen eines Burnouts können sein:

- Tiefe emotionale und körperliche Erschöpfung
- Gefühl innerer Leere oder Gleichgültigkeit
- Anhaltende Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten
- Rückzug von sozialen Kontakten
- Reizbarkeit oder Niedergeschlagenheit
- Sinnlosigkeitserleben
- Schlafstörungen
- Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen oder Magenprobleme
- Rückgang oder Ausbleiben der Belastungsfähigkeit

Ein Burnout entsteht meist nicht „aus heiterem Himmel“. Betroffene berichten häufig von einem schleichenden Beginn, bei dem anfängliche Warnsignale immer wieder übergangen, nicht ernst genommen oder aufgrund der hohen

Anforderungen von außen schlicht nicht berücksichtigt werden. Häufig werden diese im Verlauf auch aufgrund eines ausgeprägten Pflichtgefühls, aus Angst oder Gewohnheit übergangen und die eigenen Bedürfnisse geraten immer weiter in den Hintergrund. Schließlich resultiert die völlige Erschöpfung bis hin zur Leistungsunfähigkeit.

Burnout ist die Folge einer anhaltenden Überlastung und Überforderung – sei es im Beruf, im Familienalltag oder durch den inneren Anspruch, allem und jedem gerecht werden zu müssen. Besonders gefährdet sind Menschen in helfenden, sozialen, anspruchsvollen und arbeitsintensiven Berufen. Doch nicht nur äußere Bedingungen spielen eine Rolle. Auch persönliche Faktoren beeinflussen die Entwicklung eines Burnouts maßgeblich: ein sehr hoher Anspruch an die eigene Leistungsfähigkeit oder das zwischenmenschliche Engagement, ein starkes Perfektionsstreben oder der Wunsch, den eigenen Selbstwert durch Leistungserbringung zu sichern, können das Risiko deutlich erhöhen.

In unserer psychosomatischen Klinik bieten wir Menschen mit Burnout einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen, sich zu sortieren und neue Kraft zu schöpfen. Therapeutische Maßnahmen unterstützen Sie dabei, Ihre eigenen Belastungsmuster zu erkennen und gesunde Alternativen im Denken, Fühlen und Handeln aufzubauen. Bedeutsam ist hierbei, die Ursachen der Überforderung im Innen und Außen zu erkennen, ungesunde Verhaltensmuster aufzudecken und schrittweise die „Energiefresser“ zu reduzieren.

Belastungsfaktoren im Außen können überdacht und nach Möglichkeit umstrukturiert werden, aber auch die eigenen Anteile an der Überlastungssituation verändert werden. Letzteres beinhaltet häufig die bessere Wahrnehmung und Wahrung der eigenen Belastungsgrenzen und die Verbesserung der Fähigkeit, sich um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Unser ganzheitlicher und multimodaler Therapieansatz bezieht unterschiedliche Ebenen mit ein: Achtsamkeit, Schlafqualität, Bewegung, Ernährung sowie das (Wieder-)Entdecken entspannender und erfüllender Aktivitäten im Alltag.

Unsere Erfahrung zeigt: Burnout ist zwar oft Ausdruck eines langjährigen Ungleichgewichts – kann aber auch gleichzeitig eine große Chance zur Neuorientierung sein. Wir begleiten Sie mit Empathie und Fachkompetenz auf dem Weg zurück zu mehr Selbstfürsorge, innerer Stabilität und tragfähiger Alltagsgestaltung.